سن البلوغ عند الأطفال وكيفية التعامل معهم



تأليف
محمود مناصرة

دار عيداء
المستشارون للنشر والتوزيع

بسم الله الرحمن الرحيم

سن البلوغ عند الأطفال
وكيفية التعامل معهم

سن البلوغ عند الأطفال وكيفية التعامل معهم

محمود محمد مناصرة

الطبعة الأولى
٢٠١٥م - ١٤٣٦هـ

المملكة الأردنية الهاشمية
رقم الإيداع لدى دائرة المكتبة الوطنية
(٢٠١٤/١٠/٤٨٧٠)

١٥٥,٤

مناصرة، محمود محمد

سن البلوغ عند الأطفال وكيفية التعامل معهم / محمود محمد مناصرة.- عمان: شركة المستشارون للنشر والتوزيع، ٢٠١٤

( ) ص.

ر. إ. : ٢٠١٤/١٠/٤٨٧٠ .

الواصفات: /علم النفس//سيكولوجية الطفولة/

يتحمل المؤلف كامل المسؤولية القانونية عن محتوى مصنفه ولا يعبّر هذا المصنف عن رأي دائرة المكتبة الوطنية أو أي جهة حكومية أخرى.

ISBN 978-9957-603-01-4 (ردمك)

دار المستشارون للنشر والتوزيع

الأردن – عمان – شارع الجامعة الأردنية – مقابل

كلية الزراعة (الجامعة الأردنية)

مجمع سمارة التجاري (٢٣٣)

الفهرس

مقدمة

يعتبر علماء النفس والتربية أن مرحلة "المراهقة" من أخطر مراحل النمو في حياة الفرد؛ إذ أنها تمتاز بدرجة عالية من الحساسية من جهة بالنسبة للفرد نفسه، إذ يحاول إثبات ذاته من خلال سلوكه اليومي وعلاقاته مع الآخرين والمجتمع المحيط به. ويحاول الفرد في هذه المرحلة أيضاً، وضع صورة خاصة به يُشعِرْ الآخرين بمدى استقلاليته وحريته من خلال التعبير اللفظي والأداء السلوكي في الأسرة والمجتمع وكذلك مع أقرانه في المدرسة أو مع جماعة اللعب، أو النادي، أو فريق الرياضة أو الكشافة وغيرها. إن مظاهر النمو الانفعالي للمراهق تنعكس عليه وعلى الآخرين من خلال محاولته جذب الانتباه نحوه، وبأساليب مُتعددة ومختلفة، تختلف بحسب المواقف والتحديات والبيئة المحيطة. لذا فإنه على المُربين آباء ومعلمين وأمهات النظر بحذر ودقة لهذه المرحلة وما ينجم عنها من اضطرابات وتناقضات سلوكية، تعكس شخصية المراهق في هذه المرحلة الحرجة. وأفضل تعبير يمكن أن نقوله هُنا بأن على الأسرة اتخاذ كافة السُبل والترتيبات اللازمة حتى يمُر المراهق عبر جسر المراهقة بأمان واستقرار وسلام، فهو ينتقد، ويثور، ويغضب، ويُحب، ويتحدى، ويستعرض، ويلعب، ويتخيل ويحلُم، ويضع حلولاً!! بُمقابل هذه المظاهر الانفعالية والسلوكية نجد المراهق، هادئ، ومُتزن، ولا يشارك، ويتأمل كثيراً، ويميل للوحدة، والانفراد، ويُحب الرومانسية!! إن

استعراض المظاهر السابقة يجعلنا كآباء ومربين بالضرورة المحافظة على الاتزان في المعاملة والتوجيه والإرشاد الإيجابي، وعدم المواجهة والشدّة أمام مطالب المراهق، والذي يبدو أحياناً: (مضطرباً)، و(ثائراً)، و(حائراً)، و(هادئاً)، و(مُصلحاً اجتماعياً)؛ فالأصل في ذلك هو التوازن والاعتدال والمرونة وإضفاء التقبل والتكيف والتوضيح والنقد غير المباشر والبنّاء، خوفاً من الانحراف للمراهق، والانسياق وراء قضايا وانحرافات اجتماعية لا تُحمد عقباها.

علاقة المراهق بأهْله

"هذا وضع لا يحتمل !هذا وضع لا يطاق!"

علاقة المراهق بأهْله

"هذا وضع لا يحتمل !هذا وضع لا يطاق!"

كلمات يرددها المراهقون عادة، وتعيدنا إلى الماضي فنتذكر أولادنا في سنوات مراهقتهم وما لازمها من أزمات حادة،وخلافات أضنت حياتنا وأقضّت مضاجعنا!.

ترى ما السبب؟تعال معي عزيزي القارئ نبحث معاً ذلك الأمر،فلعل في ذلك ما يقلل من حدة تلك الأزمات، ويتيح لنا أن نؤثر فيها حتى لا نقف منها موقف المتفرج كاظم الغيظ، الأمر الذي ينعكس على الصحة النفسية والبدنية بوجه عام.

ويهمنا في البداية أن نوضح أننا لن نغوص في بحار التحليلات النفسية أو نشتط وراء التفسيرات العلمية المعقدة، فيصعب الفهم وتغيب الفائدة أو تضيع. ونحن لا ندعي إيجاد حل نهائي لهذه المشكلة التي استعصت على كبار علماء النفس، فما فترة المراهقة إلا طور من حياة الإنسان لا يمكنه القفز فوقها ليتخطاها،بل غاية ما نطمح إليه هو أن نخفف قدر استطاعتنا من غلوائها وحدتها بالمعرفة الهادفة، والإرادة الصادقة والتضحية المخلصة.

إن فترة المراهقة هي تلك الفترة التي يبدأ فيها ولدنا اكتشاف نفسه واكتشاف الآخرين،ويشعر بحاجته لإثبات نفسه وإبراز شخصيته

المميزة، الحرة، المستقلة،إنه يريد أن يتمثل بالكبار وأن يكون مثلهم سيد قراراته وحاكماً بأمره.

غير أنه في الواقع- إلى جانب هذا الشعور الاستقلالي لدى المراهق ورغبته الجامحة في التخلص من كل ما يشده إلى الوراء حيث عالم الطفولة والتبعية -نجد لديه أيضاً خوفاً من المجازفة بالقفز إلى النمو، فيحن إلى طفولته بقدر ما تمثل له الراحة والطمأنينة واللامسؤولية.

وفي التناقض الحادث بين هذين الشعورين تكمن الأزمة ..أزمة المراهق مع نفسه أولاً ثم مع أهله ومجتمعه .. إنها الولادة الجديدة كما سماها بحق "روسو" الأديب الفرنسي، ولا بد لأية ولادة من أن "تحمل" معها آلامها ومخاضها!

وتكمن مسؤولية المراهق في هذه الولادة في النقاط التالية :

1- عليه أن يتفهم نفسه وأهله والمجتمع الذي يحيط به، وذلك هو السبيل المؤكد لكي يواجه مرحلة المراهقة بعزم وصلابة وتصميم، والتفهم يكون بالتعرف - من خلال المطالعة وغيرها - على أفضل السبل لمعرفة الحقائق الإنسانية والاجتماعية، حتى يكون واعياً للتغيرات البيولوجية التي تحدث في جسده والمشاعر التي تنتابه وتتجاذبه، وأيضاً لمستلزمات العيش المشترك وضروراته، كما يكون التفهم

بالإصغاء التام إلى ما يقوله الطرف الآخر، وبالنظرة الموضوعية إلى مواقفه تلك فيتساءل :"لو أنني كنت مكانه.. فأي موقف سأتخذ"!

هذا دون أن ننكر ما يواجهه من صعوبات نتيجة عوامل اجتماعية عديدة تكبل مسيرته وتخنث صوته، وسنأتي لذكرها بعد قليل .

2- إن موضوع السلطة العائلية أو غير العائلية من أولى الموضوعات التي تطرح للبحث، وغالباً ما يكون موقف المراهق منها الرفض، ليس هذا فقط بل الثورة عليها، ولهذا فمن الضرورة بمكان أن يفهم المراهق أنه إذا كان من حقه أن يرفض تسلط الوالدين..ذلك التسلط الأعمى والحب القاتل، فمن غير المنطقي أن يرفض فكرة السلطة في حد ذاتها (وهو الذي يطيع بكل طيبة قلب ورضا خاطر أوامر رئيس الكشافة في مدرسته).هذه السلطة التي يجب أن تكون مرادفاً للمساندة والمساعدة والتوعية،ومن هذه الأفكار دعوتنا إليه لاكتشاف نفسه، فيعترف في سره بأنه – فعلاً – لم يبلغ بعد الرشد الكافي والوعي الضروري، ونظهر له في كثير من أفعاله فضل الجمع بين حقوق البالغ ولا مسؤولية الطفل .

3- إن الحرية التي يتمناها المراهق وينشدها لا يجوز أن تكون هذا الاندفاع وراء الرغبات والنزوات وعوائق وحدود، لأنها سوف تقوده حتماً إلى الفشل أو الندم حين لا ينفع الندم، عليه أن يطلب الحرية رغبة صادقة وعملاً جاداً منه من اجل المزيد من الوعي والإدراك لحقيقة العلاقات الإنسانية، والاستعداد لدخول المجتمع بثقة وقوة وشرف.

4- كثيراً ما يكون رفض المراهق لأهله رفضاً -في نفس الوقت- لكل ما تعلمه في مرحلة الطفولة من قيم ومبادئ فعلينا أن نحذره من الخلط بين حقه في الخروج من مرحلة الطفولة وبين ما تلقاه من قيم ومبادئ ؛ فيجدر به كشاب مسؤول أن يعيد النظر فيها ويقيمها، فيبقى على ما يجده منها حسناً صالحاً أمام الله والناس والضمير، ويطرح ما قد يراه غير صالح أو لم يعد صالحاً.

وقد يقول المراهق :"أنا أفهمك، لكن يبقى على الأهل أن يفهموا، إنهم لا يعرفون من السلطة غير التسلط .. إنهم يجهلون واقع الحياة وتطورها .. واقع المجتمع ومستلزماته الجدية لأحاسيسنا ومشاعرنا العميقة ..إلخ" .

وربما نعاني كثيراً مما يشكو المراهق منه، وهو في كل الأحوال نابع عن قلة معرفة لا نحاسب الأهل عليها، وهم الذين أعطوا بلا حساب، وما تصرفوا إلا بدافع المحبة الصادقة العميقة.

عندما نبحث عن نتيجة لا بد أن يقترن ذلك بالتساؤل عن ماذا يجب أن يكون موقف المراهق حينذاك ؟ هل يرضخ للواقع ويترك السلبيات تتراكم والمشاكل تتفاقم، أم يسعى للتفاهم والتفهم؟

إن أهلك – عزيزي المراهق – شديدو التعلق بك والحرص عليك، وبصراحة هم يخافون أن يفقدوك أو تفلت من أيديهم، إنك تصدمهم بهذا التغير المفاجئ في شخصيتك ومتطلباتك الجديدة ومواقفك الغريبة عليهم، أنت في طور المراهقة.. في نمو عقلي وفكري ومنطقي، أفلا يجدر بك أن تستعمل هذه القوى لتتفهم مواقف والديك بلطف وهدوء، ما تشعر به وما تحتاج إليه وما تطلبه منهما، وتسعى من جانبك – ولو ببعض التضحية – لتجنب الصدامات والخلافات؟

لا شك أن اهلك لهم أيضاً مشاكلهم الاقتصادية والاجتماعية والعائلية والصحية، وما أحوجهم لعطفك وتفهمك! ولو انك نظرت إليهم من خلال هذا المنظار لساعدتهم في إرساء أفضل الأجواء لنموك.

أخي المراهق ..

إذا كانت مراهقتك مرحلة إثبات شخصيتك، فليكن ذلك بقدرتك على ردم هوة الخلافات وتجنب عثرات المشاكل، وحينئذٍ سوف تفرض نفسك فعلاً، وتغدو إنساناً راشداً يعرف مداراة الأمور ومعالجتها بالتي هي أحسن، ولا تدع المحبة تغيب عن فكرك وقلبك ووجدانك، وثق أنك بالغ ما تصبو إليه ومحقق ما تريد..

مراهقة بلا مشاكل نفسية !

مثلما يتعرض الشاب أو الشابة في فترة المراهقة لتغيرات جسمية واضحة، فأنها يتعرضان أيضاً لتغيرات نفسية يجب أن تكون محل اهتمام الأهل ورعايتهم، لتمر هذه الفترة بأمان وسلام دون متاعب أو أضرار .. وحتى يحدث ذلك بالصورة المطلوبة، فإن نظرة فاحصة واعية إلى المظاهر النفسية في هذه الفترة هي ضرورة مؤكدة، حتى يسير كل شيء بطريقة طبيعية، دون أن يتحول إلى ظاهرة مرضية.. وهذا هو ما يجب اتخاذه من أجل صحة المراهق والمراهقة من الناحية النفسية ..

كثيراً ما يشكو الآباء والأمهات من أبنائهم وبناتهم في سن المراهقة ويكون مصدر الشكوى وجود مظاهر، معينة في سلوك هؤلاء الأبناء والبنات، تعتبر في نظر الأهل اضطرابات سلوكية، وهي في الحقيقة ليست سواء امتداد لمظاهر النمو الطبيعي لدى المراهق وربما جاوزت حد السواء، ومن هنا فإن عيون الأهل تكتشفها وتلاحظ وتشير

إليها، بل أن قلقهم الواضح يجسمها ويضخمها ولذلك يجب أن تستعرض هذه المظاهر بالتفصيل في محاولة لمناقشتها وتفسيرها لتمر في حياة الأبناء وفي حياة الأهل أيضاً بطريقة طبيعية، دون أن تؤثر في الحاضر والمستقبل . إن هذه المظاهر تتركز في :

- محاولة إثبات الذات: فالمراهق يتعمد أن يتحدث بثقة،وربما بصوت عال، مع رفع الكلفة أحياناً مع الكبار، أو محاولة اتخاذ مظهر الكبير في الملبس والتصرف، وفرض رأيه على الآخرين وغضبه غضباً شديداً إذا انتقده أحد أو أساء إليه.
- السعي إلى الاستقلال: وهنا يرفض المراهق أي اقتراح يقدم إليه ويعاند بشدة في أمور لا تحتمل العناد كما أنه يميل إلى أن يحدد لنفسه وللآخرين الأشياء التي تخصه ويمتلكها تمييزاً لها عن ملكيات الآخرين، وفي نفس الوقت فإنه يثق بزملاء خارج نطاق العائلة .
- تأرجح الانفعالات: فالمراهق لا يثبت على حال، أو يقف عند رأي معين أو فكرة بذاتها، ومن هنا يحدث ما يمكن أن نسميه الانفجارات العاطفية أو الاضطرابات العاطفية التي تظهر في حياة المراهق لأسباب بسيطة أو تافهة، كما تظهر الحساسية المفرطة في كل تصرفاته.

- التفاعل الانفعالي مع ظاهرة البلوغ:وعندئذ قد يشعر المراهق،بالخجل، الأمر الذي يدفعه إلى الانطواء وإذا صاحب ذلك إحساس بالذنب، فربما أدى إلى شعوره بالاكتئاب، وعندئذ يدور في دوامة من الأحاسيس، ويحتاج إلى علاج نفسي، وإلى رعاية خاصة من الأهل .
- الميل للتفكير الخيالي : ولعل أبرز سمات المراهق اتجاهه إلى الخيال، مما قد يؤدي إلى وجود ظاهرة أحلام اليقظة في حياته،وربما اختلاق القصص الوهمية وتلفيق الأكاذيب، ويصحب هذا الميل للخيال والتفكير الخرافي الاتجاه إلى الأفكار الفلسفية والنواحي الفنية .
- محاولة الإشباع الجنسي : وهنا بعد أن يشعر المراهق باكتمال نموه الجسمي والجنسي،فإنه يحاول مدفوعاً بهذه القوة الجديدة والنشاط الواضح، أن يمارس حياته كما يجب أن تمارس، فيصطدم بالتقاليد والقيم والعادات، ولذلك قد يلجأ في هذه الناحية إلى وسائل غير طبيعية.
- الحركة الزائدة : فالمراهق من فرط نشاطه وحيويته الناتجين من نموه لديه الرغبة العارمة في التجول، الزائد لا يستقر في مكان واحد، وتظهر والذهاب إلى هنا وهناك،بل ربما أدى ذلك لديه

إلى محاولة الاشتباك مع الآخرين والشجار معهم والاعتداء عليهم أيضاً .

- إشباع الدوافع الاجتماعية: وتظهر هذه الرغبة لديه في محاولته أن يكون لديه عدد كبير من الأصدقاء، وانضمامه إلى بعض الجماعات، سواء كانت موجودة سابقة التكوين، أو يسعى إلى تكوينها مع غيره من الأقران، أو في محاولة ممارسة بعض الأنشطة الاجتماعية والرياضية .

والواقع أن كل هذه المظاهر هي علامات في طريق النمو، وتظل في دائرة السواء ما لم تتخطاها إلى محاولة تعطيل إنتاجية المراهق، أو عدم رضائه عن نفسه أو عدم رضاء المجتمع عنه، ومن الأفضل أن يتسم تقدير المجتمع له وتصرفاته باتساع الأفق وسعة الصدر، فقد يحدث ما لم يكن في الحسبان، وتنقلب هذه المظاهر السابقة إلى عكسها بفعل عدة عوامل عامة أبرزها:

- عدم تناسب سرعة النمو النفسي مع النمو الفكري والاجتماعي .
- تعارض الميول والانفعالات الجديدة مع قيود المجتمع وظروفه، فالميل نحو الجنس الآخر يقابل باعتراض شديد ونفور وتأنيب، وبخاصة في المجتمعات الشرقية مثل مجتمعنا، مما يشعر المراهق بأنه ارتكب ذنباً لا يغتفر وقد يدفعه هذا إلى الانطواء .

- الاستهانة بقيمته كشخص مستقل له أفكاره ونزعاته وميوله الخاصة، ومحاولة تسفيه آرائه و الحط من كيانه والتدخل في استقلاله.
- محاولة فرض أسلوب محدد ينظم حياته ووقته،والتدخل في اختيار أصدقائه، مما يثير كثيراً من المتاعب والصعوبات، وحتى إذا رضى الشاب بذلك فإنه قد يلجأ إلى الخضوع والانطواء، وإذا رفضه فقد يلجأ إلى الثورة والانحراف .. وكلا الاتجاهين ضار وخطير .
- عدم إتاحة الفرصة أمامه للإطلاع وتوسيع مداركه،وممارسة هواياته، واختبار قدراته في حدود الظروف المتاحة.
- الإصرار على معاملته كطفل لم ينضج بعد مما يؤذي شعوره أو إهماله تماماً وترك الحبل له على الغارب باعتباره ناضجاً مسئولاً.الأمر الذي يعرضه للشعور بفقدان الدعم وعدم الإحساس بالأمان، كما يهيىء له ذلك فرض الانحراف والشذوذ.

إن تجنب هذه التصرفات السابقة من جانب الوالدين يمنع وقوع الشاب والفتاة في مرحلة المراهقة في مشاكل واضطرابات نفسية عديدة، هي من سمات هذه المرحلة ومن مظاهرها، ولذلك يجب على الوالدين إلى جانب ما سبق ذكره أن يكون تعاملهما مع الأبناء خلال هذه الفترة تعاملاً حذراً واعياً فاهماً، حتى يجنبوهم التعرض للمشاكل والأزمات، ويقوهم شر الوقوع في أضرار ومتاعب لا حدود لها.

الطب النفسي للأطفال
والمراهقين

الطب النفسي للأطفال والمراهقين

نعرف أن نمو الطفل بدأ في رحم أمه منذ أن كان بويضة مخصبة ثم أصبح جنيناً اكتمل نمو أجهزته،وتم حمله، فولد طفلاً يبكي ويتحرك وينام ويتغذى.. والآن لعلنا نتسائل ما النمو وإذا كان قد بدأ داخل الرحم فمتى يتوقف ؟ وكيف تتم عملية النمو؟

النمو هو سلسلة من التغيرات التي تحدث بطريقة مرتبة ومتوقعة كنتيجة للنضج والخبرة، وهو ليس مجرد إضافات وتحسينات، ولكنه عملية معقدة من تكامل عديد من التركيبات والوظائف.. ويأخذ النمو طريقه بعمليتين متزامنتين ومتناقضتين في نفس الوقت هما: البناء والهدم، بدءاً من لحظة الحمل إلى لحظة الوفاة .. ولكن في السنوات الأولى يكون البناء هو الغالب رغم حدوث الهدم معه من البداية، وبعد الوصول إلى قمة النضج تنعكس الآية،فتصبح الغلبة للهدم رغم استمرار النمو معه، ويتبعه الهرم والضمور والضعف .. ويصور القرآن الكريم ذلك في قوله تعالى : ﴿ اللَّهُ الَّذِي خَلَقَكُم مِّن ضَعْفٍ ثُمَّ جَعَلَ مِن بَعْدِ ضَعْفٍ قُوَّةً ثُمَّ جَعَلَ مِن بَعْدِ قُوَّةٍ ضَعْفًا وَشَيْبَةً يَخْلُقُ مَا يَشَاءُ وَهُوَ الْعَلِيمُ الْقَدِيرُ ﴾ .[سورة الروم :54] .. وقوله تعالى أيضاً : ﴿ هُوَ الَّذِي خَلَقَكُم مِّن تُرَابٍ ثُمَّ مِن نُّطْفَةٍ ثُمَّ مِنْ عَلَقَةٍ ثُمَّ يُخْرِجُكُمْ طِفْلًا ثُمَّ لِتَبْلُغُوا أَشُدَّكُمْ ثُمَّ لِتَكُونُوا شُيُوخًا وَمِنكُم مَّن يُتَوَفَّىٰ مِن قَبْلُ وَلِتَبْلُغُوا أَجَلًا مُّسَمًّى وَلَعَلَّكُمْ تَعْقِلُونَ ﴾ [سورة غافر :67].

وعملية النمو عملية معقدة، يصعب فهمها،ولكن توجد نظريتان مختلفتان تفسرانها: -

الأولى : الاستمرارية "النظرة المتصلة"وتصف النمو على أنه تراكم خطي متصل وناشئ عن النمو البطيء،مع زيادة عدد الخلايا والخبرات المعايشة .

الثانية :المرحلية: ويقوم افتراضها الأساسي على تقسيم النمو إلى مراحل أو مستويات، وتتميز كل مرحلة أو مستوى بتركيب داخلي معين.

وهنا يجدر بنا أن نميز بين النمو في الحجم:الذي هو الزيادة في عدد الخلايا وحجمها، وتجميع الخبرات من كل المصادر الخارجية وداخلية، وبين النضج: الذي هو تغير في الوظيفة ناتج عن التفاعل بين النمو والخبرة.. وعلى أن يكون النضج أقرب إلى الاستمرارية .. ومن ذلك يمكننا الجمع بين النظريتين بقولنا : أن النمو يبدأ بتغير في الحجم "تغير كمي" يتحول عند درجة ما إلى تغير نوعي، أي أن التراكم المستمر في نمو الحجم يتحول بعد فترة إلى تغير في الوظيفة والانتقال إلى مرحلة أخرى من النمو .

ولذلك ليس النمو طفرات غير متوقعة، ولكنه يتبع طريقاً محدداً ومتوقعاً، ورغم اختلاف كل طفل عن الآخر في بعض سمات النمو الخاصة، إلا أن النمو يمر بمراحل ويميز كل مرحلة سمات عامة يمر بها

جميع الأطفال تحدد خط السواء من عدمه، وتعتبر توقعات على الطفل أن ينجزها في وقتها المناسب "أي في سن مناسبة"، ومن أنفق مع هذه التوقعات كان في حدود السواء، ومن شذ عنها خرج إلى دائرة الشواذ أو المتخلفين والمرضى، وهذه التوقعات قد تختلف في بعض المجتمعات باختلاف ظروف المعيشة والحضارية.. وتشمل إنجازات النمو على المستوى الجسدي، وهي ما نطلق عليه علامات النمو الجسدي، وإنجازات النمو على المستوى النفسي والاجتماعي..وفيما يلي سوف تعرض باختصار لمراحل النمو في الطفولة والتوقعات المطلوب من الطفل إنجازها حتى يعتبر في حدود السواء على كل من المستويات الثلاثة: الجسدي والنفسي والاجتماعي .

1- فترة حديث الولادة :

وهي أقصر فترة من فترات النمو خلال الحياة كلها، وتبدأ من لحظة الولادة،وتصل إلى أسبوعين، وسبق أن عرضنا لها بشيء من التفصيل .

2- مرحلة الرضاعة :

وتبدأ بعد سن أسبوعين من عمر الطفل، وتمتد حتى نهاية السنة الثانية من عمره، وتتميز هذه المرحلة بما يلي :

أ. سرعة النمو والتغير الجسدي والنفسي .

ب. تقل فيها إعتمادية الطفل لنمو جسمه وزيادة تحكمه الحركي.

ت. تعتبر فترة التأسيس الحقيقية للعديد من السلوك والاتجاهات تجاه الآخرين وتجاه النفس، وكثير من أنماط التعبير العاطفي، وإن كانت هذه الأسس لا تعتبر نهائية فقد تتغير بعد ذلك.

وتعتبر هذه المرحلة واحدة من أسرع فترتين للنمو الجسماني خلال عمر الإنسان والفترة الثانية هي فترة المراهقة..ففي الستة أشهر الأولى من العمر يستمر النمو سريعاً، حيث يصل إلى أكثر من وزنه عند الولادة،وتكون الزيادة في الأشهر الثلاثة الأولى بمعدل ثلاثة أرباع الكيلو جرام شهرياً، وفي الأشهر الثلاثة الثانية نصف كيلو جرام شهرياً، ثم تتناقص زيادة الوزن إلى ربع كيلو جرام شهرياً في النصف الثاني من العام الأول .

ويلاحظ أن الزيادة في الوزن اكثر من الزيادة في الطول خلال السنة الأولى، بينما يحدث العكس في السنة الثانية، وعلى الطفل أن ينجز

التوقعات المطلوبة منه في هذه المرحلة على المستويات الثلاثة : الجسدية والنفسية والاجتماعية.

أولاً : على المستوى الجسدي : فيرفع رأسه في الشهر الثالث أو الرابع من عمره، ويجلس منفرداً من الشهر السادس إلى الشهر الثامن، ويزحف في الشهر الثامن إلى العاشر، ويقف دون مساعدة من الشهر الحادي عشر إلى نهاية السنة الأولى، ويمشي دون الاستناد إلى شيء فيما بين اثني عشر شهراً إلى ثمانية عشر شهراً، ويتكلم كلمة واحدة فيما بين عشرة أشهر ونهاية السنة الأولى، ويتم قفل اليافوخ الأمامي بين نهاية السنة الأولى وثمانية عشر شهراً،ويستطيع القفز وصعود السلم ويمسك قلماً يخربش به ويقص ورقة بالمقص، كما يظهر الطفل ميلاً لاستخدام يد اكثر من الأخرى، رغم أن ذلك لا يحدد أي اليدين سوف تكون سائدة بعد ذلك .

ثانياً : على المستوى النفسي و العقلي : يبدأ الطفل في هذه المرحلة تكوين أنماط الوظائف الأساسية من الأكل والنوم والإخراج، حتى لو لم تكتمل العادة عند نهايتها، ويستطيع أن يفهم ويستجيب لبعض الأوامر البسيطة، "مثل إحضار الكوب" ويتميز سلوكه العاطفي في هذه المرحلة باستجابات سلوكية مبالغ فيها خاصة في حالة الغضب والخوف ولكنها

قصيرة الأمد، فسرعان ما تزول وتحل محلها عاطفة أخرى . وغالباً ما تكون انفعالات العواطف مرتبطة بمثيرات سبق أن أثارت لديه انفعالات في الماضي ..ويأخذ السلوك العاطفي شكل السرور أو الغضب أو الخوف أو الفضول أو الحب "التعلق" .

وتجدر الإشارة إلى أن الطفل قد يبدأ تحكمه الشرجي في المتوسط عند سن 6 أشهر بينما التحكم المثاني "في المثانة البولية" عند 16 شهراً، ويتم التحكم الشرجي في نهاية هذه المرحلة أثناء اليقظة والنوم، بينما يتم التحكم في عملية التبول أثناء اليقظة فقط قبل نهاية هذه المرحلة ..التي يتم فيها غالباً فطام الطفل.

ثالثاً : على المستوى الاجتماعي: لهذه المرحلة دور هام في تحديد سلوك الطفل الاجتماعي حيث يبتسم ابتسامة اجتماعية في الشهر الرابع، ويعرف الأشخاص المألوفين لديه، ويميز الغرباء، ويبدأ الخوف منهم في الشهر السابع من عمره.. وبصفة عامة خلال السنة الأولى يكون الطفل في حالة توازن تجعله صدوقاً يسهل حمله واللعب معه،بينما يختل هذا الاتزان في منتصف السنة الثانية فيصبح سريع الاهتياج غير

متعاون ويصعب حمله ومداعبته،ولكنه يستعيد اتزانه ثانية قبل نهاية هذه المرحلة .

وللطفل في هذه المرحلة مطالب نفسية لا تتحقق إلا من خلال علاقاته الاجتماعية بآخر، فهو في السنة الأولى يطلب الأمان والثقة، وهذا يتحقق له من خلال علاقته بأمه أو من ينوب عنها، فإذا أعطي الطفل الأمان، أي عندما يبكي من أجل الطعام يجد استجابة مناسبة لطلبه، وعندما يبكي خوفاً يجد من يهدئ من روعه، فإنه يثق في الآخر ويطمئن إلى علاقته به، ومن هنا يتكون الشعور الأساسي بالأمان..وفي السنة الثانية وقرب نهايتها خاصة بعد قدرته على التحكم في عضلاته والمشي بعيداً عن أمه، يطلب الاستقلال ولكن في وجود الأم وتحت ملاحظتها.

3- مرحلة الطفولة المبكرة :

وتبدأ من سن عامين إلى عمر ستة أعوام، ويتوقع من الطفل إنجازات على المستويات الثلاث نفصلها فيما يلي:

أولاً : على المستوى الجسدي : يصبح قادراً على الجري الجيد وصعود السلم مع تبديل الأرجل والقفز على الرجلين وركوب دراجة ذات ثلاث عجلات وركل الكرة، عند سن الثالثة من عمره،ويستطيع القفز والوقوف على قدم واحدة وإجادة المهارات الحركية السابقة بالإضافة إلى نط الحبل

والرقص واستعمال القلم للرسم، ولبس ثيابه وإطعام نفسه وتمشيط شعره وربط حذائه، ويتنوع لعبه طبقاً لذكائه وقدرته الحركية ونموه الجسماني .

ثانياً:على المستوى النفسي والعقلي:لقد زادت مفاهيمه في هذه المرحلة وأصبحت أكثر خصوصية وذات معنى بالنسبة له، لزيادة انتباهه إلى تفاصيل أكثر .. فالخبرات الجديدة تؤدي إلى معان جديدة، ونتيجة لزيادة المفاهيم تزداد حصيلته اللغوية. ويستطيع تكوين جمل والنطق بها .. وأصبح يعبر عن عواطفه بشكل أكثر جدية،وتشمل الغضب والخوف والغيرة والفضول والسرور والحزن والحب، ويميل الطفل إلى جذب الانتباه والاهتمام، وإن فقدهما فإنه يصاب بتقلبات مزاجية ومخاوف شديدة ودفقات الغيرة غير المبررة...

ويمكنه اكتساب القيم الأخلاقية والسلوك الأخلاقي في المواقف.. ويتركز اهتمامه في هذه المرحلة حول نوع الجنس وجسم الإنسان والفروق التشريحية بين الذكر والأنثى والملابس والدور لكل من هؤلاء، ويعرف نوعه وأهمية أعضائه التناسلية ..ويتم له التحكم في عملية التبول أثناء النوم خلال هذه خلال عند عامه الثالث، وإذا تأخرت إلى

الخامس فلا خوف لأن نضج الجهاز العصبي قد يتأخر لدى بعض الأطفال إلى هذه السن .

ثالثاً : على المستوى الاجتماعي : بعد أن استقل الطفل وأصبح قادراً على الحركة واللعب واستعراض نفسه وإمكانياته، فإنه يسعى إلى أفعال يأتي بها لجذب اهتمام الآخرين والاستحواذ على مكانة أفضل لدى والديه، خاصة لدى الأب من الجنس المقابل، بغرض الاستحواذ عليه، ولكن نظراً لأن المنافسة بينه وبين أبيه من نفس الجنس غير متكافئة فإن الأقوى سينتصر وتتحول صراعاته إلى الخيال، أو يكبته ويمارس التسامي من خلال العملية التعليمية التي التحق بها في نهاية هذه المرحلة "مدرسة الحضانة أو ما يشبهها" .. وبعد أن بدأت هذه المرحلة بتركيز الطفل لاهتمامه حول نفسه وأسرته وممتلكاته، فإنه في نهايتها أصبح يتكلم عن الآخرين وأصبح له بعض الأصدقاء .

ولهذه المرحلة بعض المخاطر مثل:

اضطرابات الكلام أو تقلب عاطفة غير مستحبة مثل الغضب أو كانت مفاهيمه متخلفة الأمر الذي يعزله عن أقرانه، أو عزلته الاجتماعية لسوء سلوكه، أو يتعود اللعب الفردي، وقد يدفعه ذلك إلى تخيل رفاق لعب غير حقيقيين ويعيش معهم في خياله فتزداد عزلته

.. وهناك مخاطر تنشأ من العلاقة داخل الأسرة، وعلى الآباء مراعاتها جيداً مثل تفضيل البنين على البنات، أو فساد العلاقة بين الوالدين، أو الشجار الكثير بين الأخوة الذي تسببه الغيرة .

4- مرحلة الطفولة المتأخرة:

ويسميها المربون سن المدرسة الابتدائية، ويسميها السيكولوجيون عمر الاندماج في مجموعة، وتبدأ من سن السادسة إلى الثانية عشر "أو البلوغ: حيث أنها تنتهي بالبلوغ" وينجز خلالها الإنجازات التالية :-

أولاً : على المستوى الجسدي :يكتسب المهارات الجسمانية اللازمة للألعاب المختلفة خاصة التي يزاولها، مثل كرة القدم أو غيرها، وتؤثر حالته الجسمانية على نفسيته بدرجة كبيرة.

ثانياً : على المستوى النفسي والعقلي : نظراً لظهور الكبت في المرحلة السابقة وبروز التسامي وتفرغه للتعلم سواء في مدرسة أو في غيرها، وعدم ظهور غرائز لديه، فإن "فرويد" أطلق على هذه المرحلة اسم "مرحلة الكمون" وعلى أي فان الطفل في هذه المرحلة يكون نظرته تجاه نفسه، ويصبح شخصاً مستقلاً "معتمداً على نفسه"، ويعرف الدور المناسب لجنسه، ويستطيع تعلم المهارات الأساسية المنوطة به مثل القراءة والكتابة والحساب،كما يكون

المفاهيم اللازمة للحياة اليومية،ويفهم الموت والحياة،ووظائف الجسم،والأماكن والأعداد والنقود، والزمن والجمال والكوميديا.. كما يعرف ما هو مقبول من الانفعالات ويعرف الخطأ والصواب ومن هنا كانت أهمية هذه الفترة في إرساء المقاييس الأخلاقية، سواء باستخدام أسلوب المكافأة أو العقاب العادل المناسب، كما تحسن كلامه وفهمه لما يقول ..

ثالثاً : على المستوى الاجتماعي :بعد أن تأهل الطفل اجتماعياً في المرحلة السابقة وأصبح يهتم بالآخرين فإنه يبدأ الاندماج في مجموعة في هذه المرحلة ويتعاون من اجل مصلحة الفريق الذي يعمل فيه، كما أنه يصبح قادراً على أخذ مواقف تجاه الجماعات الاجتماعية.. ويتأثر في هذه المرحلة بالحالة الاجتماعية والاقتصادية للأسرة، وبالجو المدرسي، وقبوله الاجتماعي من عدمه، وكذلك يتأثر بالنجاح والرسوب.

بعد أن عرضنا لرحلة الطفل منذ أن كان بويضة مخصبة في رحم أمه إلى أن تمت ولادته،ثم خطى عبر سنوات الطفولة إلى مشارف المراهقة،فإننا سنتوقف مع رحلة النمو إلى هذا الحد،كي نعرض ما هدفنا إليه أساساً،وهو الطب النفسي للأطفال والمراهقين .

البلوغ وكيف يواجهه الآباء

هل لديك طفل أو طفلة يوشك عل دخول سن البلوغ؟ .. إذا كان الأمر كذلك، يمكنك وضع نفسك في الحالة الفكرية المناسبة لتساعديه أو تساعديها بمجرد حفظك للقول التالي:- وتذكير نفسك به مرة بعد أخرى :"لا يقع اللوم على الأولاد بخصوص مشاكل البلوغ التي تعترضهم ..ولا على آبائهم كذلك"

إذا حفظت هذا القول وأخذت به، تكونين قد اجتزت الخطوة الأولى في الطريق نحو مواجهة هذه المرحلة العصيبة جداً في حياة الطفل- مرحلة يمكنها أن تعرض العائلة بكاملها للعديد من الآثار الهدامة، دعينا الآن ننظر إلى هذه المرحلة عبر اكبر عدد ممكن من وجهات النظر ..

الوالد:

يقول : "أبني في التاسعة من عمره،وهو لا يكف عن ملازمة أمه في كل مكان، فهل من الطبيعي أن يظهر الولد هذا القدر من العاطفة نحو أمه في هذه السن ؟ .."

ما يحير هذا الوالد ويقلقه هي الإشارات الأولى التي تعني أن الطفل موشك على البلوغ، إذ من المحتمل جداً أن الصبيان في سن التاسعة والعاشرة يأخذون في التصرف وكأنهم يعشقون أمهاتهم،يقبلونهن ويكيلون لهن المدائح، بل يحدث أن يحاولوا ملامسة

صدورهن في بعض الأحيان عندما يكونون على قرب منهن – متظاهرين وكأن الملامسة حدثت صدفة.

والحقيقة أن التصرفات من هذا القبيل ليست ضارة . بل كل ما في الأمر أن الصبي يتظاهر بأنه رجل، وهو يعيد تجربة نظام من التصرف سبق وتعلمه في سن الثالثة أو الرابعة، كان يتمنى في ذلك الوقت لو يستطيع الزواج من أمه لإبعادها هكذا عن والده، والمرحلة هذه لها أهميتها في عملية التطور الجنسي عند الطفل، أما الآن، وهو موشك على البلوغ، فيمر بنفس تلك المرحلة مرة ثانية – وكأنما هو بحاجة ليتعلم من جديد أن تحويل والدته إلى زوجة هو من رابع المستحيلات .

كذلك هي البنات حيث تمر واحدتهن بمرحلة مماثلة، فتتعمد مداعبة والدها، إلى حد أن الآباء في بعض الأحيان يجدون هذه التصرفات المذكورة في تلك المرحلة من حياة بناتهم مثيرة لمشاعر الحرج الشديد –إذا بدرت من الأطفال بحضور بعض الزائرين على وجه الخصوص، ولكن، لو أدرك الوالد والوالدة أن أبنائهم هكذا يلعبون دوراً طبيعياً لا بد منه،فمن المحتمل جداً عند ذلك أن يتفاعلوا مع هذه التصرفات بشكل سليم– فلا ينفرون من محاولات تقرب الطفل منهم . ولا يبالغون في التجاوب معه.

الابن :

يقول صبي في الحادية عشرة من عمره :"والدي ووالدتي طغاة بكل معنى الكلمة فهما لا يكفان عن إصدار الأوامر إلي" .

الإشارات الأولى للبلوغ هي تغيرات جسدية، إذ تأخذ البشرة حول حلمتي صدور البنات بالتحول إلى لون داكن، أما الصبيان فيشعرون بأن خصيهم ازدادت حجماً، كما تزداد مقاييس قضبانهم بعد فترة وجيزة، وعلى الرغم من أن هذه التغيرات تحدث بشكل تدريجي، يبقى أن التصرفات قد تتغير بشكل مفاجئ، كما قد تنقلب رأساً على عقب، يعود الصبي إلى مرحلة التعلق بوالدته بعدما خرج منها منذ سنوات، وقد يزداد عناداً ومشاكسة .

خذ مثلاً على ذلك أن الأم قد تقول لابنها ذي الحادية عشرة من عمره وبلهجة عادية تماماً:"لم تنجز واجباتك المدرسية بعد.. متى ستعمل على إنجازها؟"

وربما يجيبها الطفل قائلاً:"لن أدعك تصدرين إليَّ الأوامر في هذا الصدد".

من الصعب على الأم هنا ألا تنظر إلى إجابته تلك على أنها وقحة. ومع ذلك فالطفل لا يهاجم والدته بالفعل بل ينفر من فكرة معاملتها له كطفل تصدر له الأوامر في كل شاردة وواردة، وتتركه يعتمد

عليها في كل شيء بينما عقله وجسده يتغيران باتجاه الاستقلالية والاعتماد على النفس وهو يتشوق إلى الحرية التي لم يحن الأوان لحصوله عليها بعد. هذا بدوره يضاعف من مشاعره بأنه يعتمد على غيره، يضاعف شعوره بالضعف، وبالصغر، لذلك فلا بد من نفث دخان غضبه بين حين وآخر.

والمثير على الرغم من هذا كله أن الطفل الذكر كلما ازداد شوقاً إلى النضوج كلما ازداد خوفه منه،فهو يريد من ناحية ما أن يبقى على ما هو عليه- معتمداً على غيره، مغنجاً، يحظى بقدر كبير من العناية، لماذا يستحيل على آباء هؤلاء القيام بما يرضي أبنائهم في بعض الأحيان .

على أن التعامل مع الصبيان ليس صعباً إلى هذا الحد دائماً .بل تجد أن مشكلة البلوغ نادراً ما تجري ملاحظتها في معظم الأيام،ولكن يبقى أن الصبيان في هذه السن يحتاجون لمن يرشدهم إلى ما يفعلون، حتى ولو لم يدركوا هم أنفسهم هذه الحقيقة،ويحتاجون في نفس الوقت لأن تجري معاملتهم بشكل يأخذ أحوالهم ومشاعرهم بعين الاعتبار .

يحتاجون لأن يشعروا بان من يتعامل معهم يفهمهم حق الفهم، وسيتوفر هذا الشعور عندما يجدون إلى جانبهم شخصاً يشاطرهم نفس الآراء ويعجب بنفس ما يثير إعجابهم ويبدي اهتماماً بما يفعلونه،

شخص يتغاضى عن الأخطاء التي لا بد لهم من ارتكابها، أو يناقشها معهم على أساس أنها أشياء عادية.

الأم :

تقول:"كلما فعلت شيئاً،يثبت خطؤه بنظر ابنتي يزداد التباعد بيني وبينها، فقد نفرت مني ابنتي بالأمس لأنني اغالي في الاحتشام، ثم نفرت مني اليوم لأنني ارتد الصديرية" .

تميل الابنة في أوائل سنوات البلوغ نحو انتقاد والدتها بحدة فتقول يوماً أن والدتها من الطراز القديم، ثم تقول عنها في اليوم التالي أنها ترتدي ثياباً لا تتناسب مع تقدمها في السن، على أن هناك مشاعر قوية مختفية وراء هذا التناقض اللامنطقي-رغبتها في التحول هي نفسها إلى امرأة – وخوفها من أن تصبح امرأة بالفعل .

تتشوق لأن تصبح جذابة الملامح ولكنها تخاف من أن تتحول إلى زهرة مسجونة بين جدران أربعة، وهكذا تتزايد النزاعات في داخلها، حتى تفقد المقدرة على احتمالها، فتخرجها على شكل انتقادات متلاحقة توجهها نحو والدتها وأحياناً بأسلوب وفج وقاس .

الأهمية هنا تدعو الأم لأن تكون قادرة على فهم الدوافع النفسية الباطنية عند ابنتها،ولو نجحت في ذلك لتغاضت عن تلك التعليقات، وحيث أن بإمكانها تفسير هذه الانتقادات بشكل منطقي سليم،فلن

تعتبرها ذماً بشخصيتها الذاتية، وهكذا يصبح محتملاً من الفتاة عاجلاً أو آجلاً أن تتحول لتبدي إعجابها بوالدتها فتواجهها قائلة مثلاً : "كم أتمنى أن أصبح واثقة من نفسي مثلك".

وفي النصف الثاني من فترة البلوغ، عندما تصبح الفتاة في سن الرابعة عشرة أو الخامسة عشرة مجتازة مرحلة النزاع الداخلي، يتوقع أن تتحول لترى إن والدتها كانت ولا تزال أفضل صديقة لها بين جميع من تعرف.

ابن الثالثة عشرة :

يقول:"كلما ازداد ما أبذله من جهود في المدرسة،كلما ازدادت نتائجي سوءاً على سوء" .

معظم الأولاد في مرحلة البلوغ التي يبدءونها بالتحديات والثورات والانتقادات يتوقفون عن انتفاضتهم هذه بعد سنتين على وجه التقريب، هنا يحصل الابن الذكر على مزيد من الاستقلالية، وتأخذ الابنة مكانها"كامرأة ثانية" بين أفراد العائلة، ولكن المشاكل قد تنشأ في المدرسة. إذ يجد بعض الذين هم في سن الثالثة عشرة والرابعة عشرة أنهم فقدوا مقدراتهم السابقة على الاحتفاظ بمكانتهم في الصف، فإذا علم الآباء بالأمر، تجدهم عادة وقد أسقط في أيديهم لا يعرفون ماذا يفعلون في هذا الصدد .

والحل في مسالة من هذا القبيل قد يتركز على إعطاء الطفل المزيد مما يحبه، أو مكافأته على بذله المزيد من الجهود، ولكن الأهم هو تجنب توبيخ هذا الطفل بقول من أمثال :"لم تكن كسولاً أبداً في السنة الماضية بالمقارنة مع كسلك الواضح هذه السنة" .

الحقيقية هنا هي الاحتمال بان الطفل، ذكراً كان أو أنثى، ليس كسولاً على الإطلاق، كل ما في الأمر أن الطاقة التي كان يوجهها نحو دروسه يجري امتصاصها الآن من قبل شيء يفوق التعليم المدرسي في أهميته: إنها عملية النضوج، يشعر الأطفال في هذا السن بأن الآخرين يسيئون فهمهم - لنفس السبب السليم الذي يجعلهم هم بالذات غير قادرين على فهم أنفسهم حق الفهم،ثم يصبحون بعد فترة من الوقت قادرين أن يعوضوا ما أهملوه من دروس، من هنا، يصبح على الآباء أن يدركوا بأن أطفالهم الذين حصلوا على تقديرات مدرسية متوسطة في سن الثالثة عشرة والرابعة عشرة، غالباً ما تصبح تقديراتهم هذه جيدة وربما إلى حد غير معهود في بعض الأحيان - عند بلوغهم الخامسة عشرة أو السادسة عشرة .

العائلة بكاملها

"أصبح البيت على ما يبدو مليئاً بصديقات كامل وأصدقاء سلوى"

أما الطفل الصغير سامر،وهو في الثامنة من عمره فقد قال لواحد من زملائه الصغار:"أبي جالس في غرفة الاستقبال يقرأ إحدى الصحف، وأمي تعمل في المطبخ، أما سلوى، فقد رأيتها تتعانق مع أحد أصدقائها منذ لحظات".

سلوى هذه في الرابعة عشرة والنصف من عمرها لها والدان صبوران وحكيمان، يعرفان أنها في سن البلوغ ومن الأهمية أن تتوفر لها اللقاءات مع الجنس الآخر- حتى ولو كانت الملاحظات العاطفية وبعض الملامسات البريئة ضيف هذا اللقاء، لقد أدركنا أنه يستحيل جعل ابنة الرابعة عشرة والصف تقيد تصرفاتها بما تتلقاه من أوامر، وتعلما كيف يحافظان على تأثيرهما عليهما دونما نفور منها أو ضغوط منهما، انهما على علم كذلك بان الصبيان والبنات في هذه الأيام يبدأون الاهتمام بالجنس في سن مبكرة .

على أن الكثيرين من الآباء والأمهات يجدون سن بدء الاهتمام بالجنس مبكرة جداً بل أكثر مما يجب، ومع ذلك ليست هذه النقطة هي المهمة فالمهم أنه لا ينبغي أن يتعرض الصبي أو الفتاة إلى الجنس قبلما يرغب وأحدهما بالتعرض له من تلقاء نفسه .فإذا أنشأت الفتاة علاقات عاطفية وحسية مع أحد ما لمجرد أن هذا هو ما تفعله كافة

الفتيات" فتصرفها هذا مخطئ جداً، تماماً مثلما هي الحال مع استسلامها لأحد الشبان خوفاً من أن يتخلى عنها وهي متعلقة به، وقد ظهر من دراسة إحصائية جرت على صغار الشبان والشابات في إنكلترا أن ما يزيد على ثلاث سنوات تمر على القبلة المحمومة الأولى عادة قبلما تحدث أية مبادهات أكثر عمقاً، ثلاث سنوا حاسمة على الصبيان والبنات أن يتعلموا خلالها كيفية التعامل مع الجنس الآخر، ومن الأهمية لهم بمكان أن يستغلوا هذه السنوات لاكتشاف أكبر قدر ممكن من مزايا الجنس الآخر وطبيعته وهم لا يزالون متحررين من كل قيد أو مقلقات.

هل يمكن للبلوغ أن يحطم العلاقة بين أفراد العائلة بشكل دائم ؟ ..

نعم، يمكن لهذا أن يحدث إذا لم ينتبه الآباء إلى طريقة تصرفهم في هذه المرحلة العصبية، فمهما كلف الأمر ، يبقى الحل أن يبقى ضمن حدود الكلام مع الابن أو الابنة وأصدقائهما من الجنس الآخر .

فإذا حدث هذا حسبما هو مذكور،فالاحتمال الأرجح أن الأمور جميعها ستسير على ما يرام- حتى لو سار هذا على حساب بعض السلام والطمأنينة والهدوء بين الجدران التي تعيش العائلة ضمنها .

المراهقة والمشاكل الانفعالية

يسبب النمو الجنسي عند كثير من الصبية والبنات مشاكل انفعالية، وتبدأ العملية حوالي سن الثانية عشرة، وتكتمل عادة في مدى سنتين أو ثلاث، وتسمى هذه الفترة بالمراهقة، وتبدأ هذه المرحلة عادة مبكرة عند البنات عنها عند الصبيان،ولكن نظراً لأن سرعة النمو تختلف من طفل لآخر فإن هذه الفترة لا تبدأ في سن واحدة عند جميع الأطفال .

والتغير الأساسي الذي يحدث في المراهقة هو زيادة نشاط الغدد التناسلية، فيصبح الصبيان والبنات قادرين على الإنتاج،ويختفي مظهر الأطفال فيهم، ويحل محله مظهر الرجال والنساء، كما تحدث زيادة عامة في سرعة النمو فيخطو الأطفال خطوات واسعة حتى يصلوا إلى قامة البالغين وتجلب هذه التغيرات العضوية معها تغيرات نفسية كبيرة، جديدة في الطفل .

المميزات الجنسية الثانوية :

بحلول مرحلة المراهقة تحدث في الطفل تغيرات عضوية كثيرة، فتظهر عليه مميزات جنسية ثانوية،فيكبر صدر البنت،ويسمن ردفاها،ويبدأ الشعر في الظهور تحت الإبطين وحول الأعضاء التناسلية، وفي الأولاد يخشن الصوت وتبدأ اللحية في الظهور، وينبت الشعر حول أعضائهم التناسلية وتحت إبطهم،وينمو عضو التناسل في الحجم، وكل هذه التغيرات لا تحدث –بطبيعة الحال – في يوم وليلة، ولكن على

الرغم من أنها تحدث بالتدريج فإن المراهق يلاحظها ويخجل عندما يفكر أن غيره يلاحظها عليه كذلك.

والتغيرات الجنسية الثانوية هي دلائل على أن الطفل ينمو، ويهتم بهذه المظاهر كل طفل تقريباً، ولكن سهولة توافق الطفل مع هذه التغيرات يتوقف إلى حد كبير على رغبته في ترك الطفولة وراءه، وعلى الاتجاه العقلي الذي تكون لديه نحو الجنس الآخر .

لا تسيري متهالكة هكذا يا "دلال"

حاول والدا "دلال" ومدرسوها أن يجعلوها تعتدل في وقفتها، ولكنها كانت تمشي دائماً بكتفين مقوستين مما كان يشوه مظهرها، وذلك لأنها كانت تخجل في قرارة نفسها من نمو ثدييها، فكانت تحاول إخفائهما بالتقوس، ذلك لأنها كانت تعيش في عائلة تعتبر أنه من العيب أن يذكر الإنسان أي شيء يتعلق بالجنس، فقد كانت تربيتها المتزمتة التي نشأت عليها تعتبر المشاعر الجنسية من الرذائل، وكان من الطبيعي بعد ذلك أن تصادف كثيراً من الصعوبات عندما بدأت تحس بهذه المشاعر أثناء مرحلة البلوغ، وقد كانت تظن أن نمو ثدييها مظهر خارجي لمشاعرها الداخلية، ولذا فقد دأبت على إخفائهما كلما أمكنها ذلك.

أما الفتى الذي يعيش في منزل يعتبر المسائل الجنسية جزءاً معترفاً به من الحياة فإنه يكون أكثر قابلية لأن يتوافق مع دوافعه الجنسية التي تستيقظ في مرحلة المراهقة، وليس معنى الاعتراف بالمسائل الجنسية أن

تترك الحبل على الغارب للمراهق يسعى بنهم لإشباع دوافع الجنسية، ولكن يجب أن نعاون كل فتى على تقبل النضج الجنسي كجزء طبيعي لا غنى عنه أثناء عملية النمو .

وإذا كانت تربية الطفل السابقة قد علمته أن المشاعر الجنسية أمور "خاطئة" فإنه يضطر إلى محاولة إخفاء هذه المشاعر وضغطها، وهذه قد تؤدي إلى صعوبات انفعالية، وفي بعض الحالات تؤدي إلى البرود الجنسي في المستقبل، أو قد تؤدي على العكس من ذلك التهيج الجنسي، لأن الطفل إذا ما حاول قمع دوافعه الجنسية فإن قوة هذه الدوافع تزداد، حتى تعجز الحدود الاجتماعية عن صدها.

وكثير من البنات – لسبب أو لآخر– لا يملن إلى القيام بدور الأنثى في الحياة، فالأم التعسة يمكن أن تشعر بنتها بان عمل المرأة في الحياة عمل شاق، لا حمد عليه ولا ثناء، أو قد تحاول البنت أن تتحبب إلى أبيها الذي يفضل البنين على البنات بان تسلك دائماً مسلك الصبيان، ولكن البنت لن تستطيع أن تنكر أنوثتها تماماً بعد أن تبدأ عملية العادة الشهرية، فهي إشارة لأنوثتها، ولن يمكنها التهرب منها، وهذا يسبب مشكلة انفعالية لكثير من البنات اللائي لم يدركن مطلقاً مقدار كرههن لجنسهن .

وهناك سبب آخر يجعل من العادة الشهرية مشكلة لكثير من البنات، وهو الخرافة القديمة التي تتعلق بهذه الظاهرة، فالبنات يتعلمن

من مصادر مختلفة أن العادة الشهرية مؤلمة لا يستطعن تحملها، بل من العار حدوثها، وأحياناً تعلّم الأم التي تتألم فعلاً من هذه العادة الشهرية بنتها أنها أمر مؤلم ومزعج، يمكن تحمله بعض الشيء بالرقاد في السرير واستعمال زجاجة ماء دافئة لعدد من الأيام، ولكن الأم التي تستمتع بأنوثتها وتتقبل العادة الشهرية على أنها جزء من الأنوثة تكون مثلاً حسناً لابنتها، ذلك لأن البنت التي تتقمص شخصية أمها ستتقبل حدوث هذه العادة بهدوء عندما يحين موعد حلولها.

والعادة الشهرية عملية فسيولوجية عادية،وهي لن تكون متعبة أو مزعجة إلا في الحالات المرضية، ولكن الأعراض المؤلمة التي ترتبط بها في إحدى المشاكل الانفعالية التي تعانيها المرأة، وكثيراً ما يكمن وراء تعب المرأة من هذه العادة عدم رغبتها في تقبل أنوثتها،فكل فترة شهرية تذكرا بشدة أنها امرأة، فينعكس الألم النفسي في صورة ألم ضوي،و"المغص"الذي تشعر به يكون نتيجة للتوترات الداخلية التي تجعل العضلات المختلفة في الجزء الأسفل في حالة شد.

القذف الليلي :

في فترة المراهقة يبدأ الصبية في القذف الليلي،أي إفراغ السائل المنوي أثناء النوم، وكثيراً ما يصحب هذه أحلاماً جنسية، وهذه الأحلام وإفراغ السائل المنوي قد تحدث عند المراهق شعوراً بالقلق والإثم، فلعله يكون قد علم أن إفراغ هذا السائل سيحدث له ضرراً،

وسيضعف جسمه، فبعض الآباء يقعون في خطأ تخويف أولادهم من هذا ليبعدوهم عن العادة السرية، ولكن حتى إذا ابتعد الصبي عن العادة السرية فإنه لا يستطيع أن يفعل شيئاً لمنع القذف الليلي، فهو يحدث أوتوماتيكياً كما يحدث التنفس أو النوم، ولا يخضع مطلقاً لإرادة الإنسان الشعورية .

فالتربية المتزمتة لا تؤدي إلا إلى مشاكل انفعالية، عندما يدخل الصبي مرحلة المراهقة،ولا يجد أنه مهما حاول فإنه لن يستطيع منع هذا القذف الليلي أثناء نومه.

العادة السرية أمر طبيعي :

تعتبر العادة السرية حادثاً شائعاً في ثلاث مراحل من نمو الطفل، فهي تحدث أولاً في دور الحضانة عندما يستكشف الطفل جسمه، ونظراً لأنها في هذا الوقت تكون غامضة غير منتظمة فإن الآباء عادة لا ينظرون إليها على أنها صورة من صور العادة السرية، وتحدث أيضاً بين الرابعة السادسة عندما يشتد تعلق الطفل بأحد الوالدين من الجنس الآخر، وفي مرحلة المراهقة فإنه نظراً لزيادة نشاط الغدد التناسلية فإن الصبي والبنت يميلان إلى بدء عملية العادة السرية من جديد .

فإذا عالج الوالدان الصورة المبكرة لهذه العادة بغرس الخوف في طفلهما من أنها ستضر جسمه، وانه في ممارستها إنما يقوم برذيلة فإن الطفل عادة ما يحاول مقاومة ميله لممارستها أثناء المراهقة، ولكنه إذا

عجز عن مقاومة هذا الميل - وهـذا مـا يحـدث عـادة - شـعر بـالخوف الشديد والإثم .

"رائد" صبي في السابعة من عمره، وعـده أبـوه بسـاعة ذهبيـة إن لم يمارس هذه العاجة بتاتاً عندنا يصل إلى سن الثامنة عشرة، ولم يجـد "رائـد" أي صعبة في الاحتفاظ بتعهده حتى بلغ الخامسة عشرة، وعند ذلـك بـدأ في الإخلال بتعهده لوالده، وبدأ يعاني شعوراً بالإثم وقد سبب هذا فيه انقباضاً وعدم استقـرار، ولكن والداه لم يفهما سر هذا التغير الفجـائي فيه، ونسبا هذا إلى "آلام النمو". ولكن العـادة السـرية قـد صـارت بمثابـة رذيلة في تفكير "رائد" حتى أنه لم يستطع الإفضاء بها إلى أبيه، وإخباره أنه اضطر إلى الإخلال بتعهده له، وأنـه لـم يعـد يسـتحق السـاعة بعدئـذٍ، ولكن "رائد" قد قبلهما عندما قدمت إليه في عيـد ميلاده الثامن عشـر ولم يهتم بها، وقد فقدها بعد شهور قليلة.

ولا يمكننا أن نؤكد بشدة أنه ليس ثمـة ضـرر جسـمي يحـدث مـن ممارسـة العادة السرية، كما أن المشاكل الانفعالية قد تحدث من ممارستها، ولكن هذه تتسبب عن الشعور بالإثم والقلـق والعـار،أي عـن الأمـور التي غرسها فـي الطفل الأشخاص الكبار الذين حوله.

التجريب الجنسي :

التجريب الجنسي كالعادة السرية يبدؤه الطفل قبـل المراهقـة بـزمن طويل، فالأطفال الصغار يكونون مشغوفين بأجسامهـم كشغفهم ببـاقي

الأشياء التي يجدونها في العالم حولهم، وهذا يجرهم لأن يسألوا الأسئلة التي تبدأ بكلمة "لماذا" لماذا نرى السماء زرقاء؟ لماذا يجب أن ننام؟ لماذا يذوب الجليد ؟وبعد وقت ما: "لماذا يبدو الصبية مختلفين عن البنات؟ " فهذا أمر محير للطفل الصغير، ويجب أن يعرفه، فهو يود أن يعرف أسباب هذه الفروق بين جنسه والجنس الآخر.

فإذا قوبلت أسئلة الطفل بالتأنيب أو الإسكات لجأ إلى مصدر آخر يستقي منه المعلومات، أو لجأ إلى التجريب، ولذا نرى أطفالاً في الرابعة أو الخامسة أو السادسة يلعبون لعبة الأم والأب، أو الطبيب والممرضة،وهذا النوع من النشاط لا ضرر منه مطلقاً إلا إذا خاف منه الوالدان أو المدرسون، وعاقبوا الصغار على القيام به، وكل ما تدل عليه هذه الألعاب أن الأطفال يودون أن يطفئوا ظمأهم لمعرفة الحقيقية، وأن ميلهم هذا قد تحول إلى أشكال بنائية من أشكال اللعب.

ولكن الأمر يختلف عن ذلك في عهد المراهقة،فالأطفال قد أصبحوا الآن قادرين من الناحية البيولوجية على الإنتاج، والتغيرات العضوية التي تحدث فيهم تثير ميولاً قوية نحو الجنس الآخر يجب التعبير عنها، ويتخذ التجريب في المراهقة اتجاه محاولة تعرف أفراد الجنس الآخر، والاختلاط بهم في مواقف اجتماعية، والتعبير عما يكنونه من عطف نحوهم ويحدث هذا في المبدأ بين إحجام وإقبال. فالأولاد والبنات يقبلون لفترة من الزمن على الحفلات والرقص، ثم يحجمون فجأة عن

هذه وينغمسون في نواحي النشاط التي تضم أبناء جنسهم فقط، وهذا التقلب الشديد في الطفل يكون راجعاً دائماً إلى اتجاهه إزاء دوافعه الجنسية، فهو يتقبل هذه المشاعر في وقت يرفضها في آخر، أما إذا كان يتقبل طبيعته الجنسية النامية فإن تقدمه نحو العلاقات الجنسية الناضجة يكون أيسهل وأيسر سبيلاً .

والفتى الذي يتجاهل تجاهلاً تاماً الجنس الآخر، أو الذي يميل إليه ميلاً شديداً يجد صعوبة في السيطرة على دوافعه الجنسية، فكل من الطرفين قد يكون عرضة لمشكلة انفعالية تحتاج إلى معونة .(وتكوين علاقات ناضجة مع الجنس الآخر هو إحدى الوظائف الأساسية للراشد وسنتحدث بالتفصيل عن هذه المشكلة في الباب الآتي) .

الأطفال في حاجة إلى المعرفة

في مرحلة المراهقة يمر الطفل بتغيرات عضوية كثيرة تحتاج إلى توافق انفعالي جديد شاق، فاتجاه الطفل إزاء جسمه الناضج يتحدد إلى حد كبير بخبراته السابقة في طفولته، وبعلاقته بوالديه، والطريقة التي عالجا بها ميوله الجنسية السابقة، ولكن هذه الفترة عصيبة لكل طفل، وإحدى الوسائل التي تسهل على الأطفال التوافق مع مظهرهم الجديد ودوافعهم وميولهم، تكون بإعدادهم من قبل هذه التغيرات .

فإذا فهم الشبان أن التغيرات التي تحدث في أجسامهم هي جزء طبيعي من عملية النمو فغالباً ما يتطلعون لحدوث هذه التغيرات، ويتقبلونها بهدوء، بدلاً من أن يخافوها وأن يشعروا بالعار بسببها .

وليس النمو مجرد التوافق للنضج العضوي،فالراشد يجب أن يتوافق أيضاً مع التغيرات النفسية، ويجب أن يكون علاقات مع والديه والبالغين الآخرين، ويجب أن يبدأ التفكير في مهنته المستقبلية، ويجب أن يكون علاقات طيبة مع الجنس الآخر، وأخيراً يجب أن يعد نفسه للوقت الذي يأخذ فيه دوره كمواطن في الهيئة الاجتماعية . وهذه الوظائف التي تواجه كل شخص بالغ، وسنناقشها في الباب الآتي .

يقظة الميول الجنسي عند المراهقين

كثيراً ما تستيقظ العاطفة الجنسية في الصبيان قبل موعدها أو تهتاج بطرق غير طبيعية من جراء القدوة السيئة،وهي تتفاوت تفاوتاً عظيماً عند مختلف الناس، ولن نعنى هنا ببحث هذا الحالات الشاذة في العاطفة الجنسية ولكننا سنقتصر على وصف الحالة الطبيعية المعتادة.

يقظة الغريزة الجنسية

يبدأ الصبي بعد فترة طويلة أو قصيرة في الانتباه لما يحدث له من حين وآخر والذي ينشأ أول الأمر كحالة منعكسة أي غير إرادية، ولا ريب في أن النمو العقلي السريع في الإنسان من الأسباب التي تلفت

نظـــره إلى وجـود الفوارق بين الجنسين حتى قبل أن تسـتكمل العاطفـة الجنسية نموها،بل إن المظاهر الأولى لهذه الميول الجنسـية هـي الـتي توجـه نظر الصبي إلى تلك الفوارق لأنه قبل ذلك العهد لا يعلم بوجودهـا ولا يلتفت إليها ولا يهتم بمعرفتها. ومـــن عادة الإنسان أنه يمـر علـى الأمـر الذي لا يهمه فلا يلتفت إليه.

ولذلك فنحن نرى أن الأفراد الذين تنضج الميول الجنسـية عنـدهم متأخرة أو ضعيفة قلما يهتمون بمعرفة هـذه الأمـور بـل وقـد يجهلونهـا جهلاً فاضحاً بعكس الأفراد الذين تظهر عندهم الميول الجنسية مبكرة أو قوية .

ثم لا يلبث الفعل التناسلي بين الحيوان - بل حتى وبين الحشـرات - أن يوقظ اهتماماً غريباً في نفوس الصبيان ذوي الميول الجنسية المبكـرة أو الحـادة، وهـم يـدركون بسـرعة عجيبـة الغـرض مـن هـذا الفعـل، ويحاولون أن يجدوا لـــه نظيراً في أجسامهم، ومن هنـا يبـدأ تـأثرهم مـن رؤية المرأة، وخصوصاً من رؤية ما لم يعتـادوا رؤيتـه فيهـا، مثـل بعـض أجزاء جسدها التي تحجبها بالثياب، أو مثل بعض ملابسـها وأدوات زينتهـا، أو بعض روائحها الخاصة أو من رؤية نساء لـم يعاشروهن كثيراً .

وهذا هو السبب أيضاً في أن الأخوة والأخـوات لا يشـعرون بـأي إحساس جنسي متبادل ولا تبعث رؤية الفتاة العارية في صبيان الشعوب البدائية أي رغبة جنسية عندهم لأنهم ألفوا أن يروا الفتيـات علـى هـذه

الصورة بينما يوقظ منظر الفتاة العارية رغبة جنسية عنيفة في نفوس الذين ألفوا رؤية المرأة تحجب جسمها بالملابس، وكذلك فإن رؤية وجه المرأة سافراً يبعث الرغبة الجنسية إلى نفس الشرقي كما تبعثة رؤية الساق العارية في نفس الأوروبي .

أما إذا كان الميل الجنسي في الرجل عنيفاً أو متعطشاً فإن رؤية المرأة بصورة عامة تهيج هذا الميل ما لم تكن المرأة المعنية من تقدم في السن أو الدمامة بحيث ينفر الرجل منها .

ومن المميزات الهامة للعاطفة الجنسية في الرجل أنها تتأثر تأثراً قوياً من رؤية المرأة السليمة القوية الجسم، فالقوام السليم المعتدل والرائحة الطيبة والصوت الرقيق والجلد الناعم، كلها من المغريات القوية التي تسر الرجل وتحرك عاطفته، أما المرأة غير السليمة والذابلة، أو ذات الرائحة الكريهة فمن شانها أن تؤثر في الرجل تأثيراً منفراً وأن تعطل الرغبة الجنسية أو تهبط بها.

وكل ما يتعلق بالأعضاء التناسلية -كمنظرها ولمسها ورائحتها- يعمل على تحريك الميول الجنسية وخصوصاً إذا كانت مستورة بالملابس.

ولا تكون الاحساسات الجنسية في أول الأمر ظاهرة ومتميزة، بل أن الصبي يشعر بدافع مبهم وغامض يدفعه نحو الجنس الآخر ويصوره له تصويراً مغرياً جذاباً .. ولكنه لا يخلو من شعور بالرهبة والتهيب.

وبذلك يرى الصبي نفسه فجأة عاشقاً لصورة امرأة ذات صدر ناهد وعينين ساحرتين، ويصبح مرأى هذه الصورة أو حتى مجرد مرورها في خياله باعث رغبة جنسية في نفسه، غير أن هذه الرغبة لا تتركز على الفعل التناسلي كما هو الحال مع الرجل البالغ المجرب في هذه الأمور،ولكنها تكون عامة مبهمة وإن كانت لا تخلو من العامل الجنسي.

ومن هنا ينطلق الصبي في مغامرة حياة البالغين التي قد تمتد على مدى عشرات السنين وربما لا تنتهي إلا مع انتهاء الحياة...

لا تخجلوا من مناقشة الجنس مع الأطفال والمراهقين

الجنس.. من الأمور المهمة التي تؤثر في حياة الطفل .. وهو مشكلة تقابل أهل المدينة، ولكن عندما تزداد ثقافة الأهل يزول الحرج في مناقشته .. وذلك بعكس أطفال أهل القرية، حيث يستمدون ثقافتهم الجنسية من الطبيعة التي تتجلى في الحيوان والطيور، ولذا فهم يفهمونه بسهوله، على الرغم من أن الأهل يجدون الحرج في مناقشته معهم.

يختلف العلماء حول السن التي تبدأ فيها مشاعر الإحساس بالجنس لدى الطفل، فهناك من يرى أن الوعي الجنسي للطفل يبدأ منذ رضاعته،حينما يأخذ ثدي الأم في فمه، وحينما تضع خدها على خده، أو ينام في حضنها.. والمهم – في الواقع– هو طريقة تربية الطفل والأساليب والضوابط التي يضعها الأهل للطفل في سنوات الطفولة

الأولى ضد أي تصرف سيئ يقوم به الطفل من كلمة أو حركة فهذه الضوابط تقلل كثيراً من المشكلات التي يتعرض لها في سن المراهقة .. وفي السنوات الأولى من حياة الطفل يكون فضولياً حول الجنس، ولكنه أيضاً يكون تلقائياً، ويسأل على كل ما يطرأ بباله .. مثلاً من أين يأتي الأطفال ؟ وكيف؟ ولماذا توجد فروق في أشكال الأعضاء الجنسية بين الولد والبنت؟ والعلاقة بين الرجل والمرأة ؟ ولكن مع بداية دخوله مرحلة المراهقة نجده قد اصبح على وعي بالجنس، ويخجل من السؤال أو الحديث عنه لأن معلوماته أصبحت أكثر، وهذا الخجل نجده أيضاً لدى الأهل فهم يحسون بنمو الطفل الجنسي والذهني واقترابه من الدخول إلى عالم الجنس،وبذلك يصبح هناك شبه تفاهم ضمني بين الأسرة والطفل على عدم مناقشة ذلك الموضوع الشائك ولكن انتشار الجرائد والمجلات ووسائل الإعلام المختلفة - بالإضافة إلى سمات العصر الحديث عن الجنس بصورة أكثر تحرراً -أصبحت أكثر كثيراً من السنوات الماضية .. كما أصبحت حصيلة المراهق عن الجنس أكثر، ولكن قد يشوبها الكثير من المعلومات الخطأ والأفكار المشوشة التي ينقلها المراهقون فيما بينهم، لذا يصبح واجب الأهل تلقين ابنهم وأبنتهم في سن المراهقة المعلومات الضرورية عن الجنس الصحيح واجباً ثقيلاً، حيث يتمنى الوالدان أن يبتعدا عنه.. ولكن من الخطر أن تترك المراهق يجمع معلومات من الأفلام،خاصة الهابط منها، والكتب

المبتذلة، وهمسات أقرانه ممن في مثل عمره، فالواجب وإن كان ثقيلاً إلا أننا يجب أن نؤديه ويجب أن تستعد الأم للإجابة على أي سؤال يوجه إليها من المراهق.

ولا بد أن يكون الطفل على وعي كاف بالجنس، وخاصة عند اقترابه من سن البلوغ، ونحن نلاحظ ذلك بوضوح في تصرفات الأطفال ..

فالولد يفضل اللعب مع الصبية، الذين يتسم لعبهم بالخشونة، ويرفضون اللعب مع البنات،ويتهمونهن بالضعف وبسرعة البكاء.

أما البنت، فتفضل اللعب مع الفتيات، بحكم الغريزة، ويلعبن بالعرائس مؤديات دور الأمهات، ونجد أنهن يشكون من خشونة لعب الأولاد وعنف مزاجهم.

ونلاحظ في وقتنا هذا، أن الطفل أكثر وعياً وإدراكاً لمعاني الجنس وعلاقاته،فهو يدرك ويفهم العلاقات الجنسية بين الكبار مع اقتراب سن البلوغ، ولكنه يرى أن الحديث عنه عيب، ولا يجب الكلام فيه،في الوقت الذي يضحك فيه عند سماع نكتة ذات إيماءات جنسية، رغم وجود فكرة واضحة لديه عن الجنس.

وإذا كان الطفل في القرية لدية فكرة واضحة عن الجنس بحكم البيئة التي يعايشها، فإنه لا ينبغي على الأم أن تحار في كيفية شرح الجنس للطفل القادم على سن البلوغ.. لأن الأسرة تستطيع أن تقدم المعلومات

الصحيحة لطفلها. وأسهل طريقة لذلك هي الشرح مع التمثيل بالطيور والحيوانات .

عندما تكون الصورة عن الجنس مشوشة في ذهن الطفل، فإنـه قـد يـأتي بتصرفات ينـزعج لها الأهل .

قد تكشف الأم مثلاً أن طفلها يلعب مع طفلة أخـرى، أو طفلتهـا تلعب مع طفل آخر عروسة وعريس، بما في ذلك من أحضان وقـبلات . كما يشاهدان بالتلفزيون أو غيره..وهنـا يجـب معالجـة هـذه التصـرفات بلباقة وحكمـة، حتى لا تثبت في ذهن الطفل أي عقـد نفسـية قـد تـؤثر على حياته مستقبلاً .

وهكذا عندما تلاحظ الأم أي تصـرف غريـب يشـوب تصرفـات أطفالها، وخاصة في النواحي الجنسية في العام التاسع من العمر، يلاحـظ الطفـل أموراً جديدة عليه وعلى أصدقائه المقربين منه.. هذه الـتغيرات التي تحدث في هـذه السن، هي تغيرات فسيولوجية، كأن تبدأ الثديان في البروز عند البنات، وتنبت بعض الشـعيرات في منطقـة الإبـط والعانـة.. وهن يبدأن هذه المرحلة من التغـير مبكراً علـى الأولاد.. أيضـاً تحـدث بعـض الـتغيرات في الأولاد، كـأن يـتغير صـوتهم إلى الأعمـق ليصـبح غليظاً.

وقد يتأخر الأولاد والبنات في هذه الـتغيرات عـن أقـرانهم، ذلـك لأن هذه المرحلة ممتدة مـن سـن تسـع سـنوات، إلى الرابعـة أو الخامسـة

عشرة من العمـر، وهنا يجب على الأهل إذا لم يكونوا قد شرحوا الجنس للأطفال ألا يتأخروا فـي ذلك حتى يتجنبـوا وقـوع أطفـالهم في أخطـاء تجربة الجنس مع الجنس الآخر، سواء في النادي أو في المدرسـة، وخاصـة أن أفلام السينما وأجهزة التلفزيون والفيديو تملأ عقول الأطفـال يوميـاً بمشاكل الغرام والجنس، الأمـر الـذي يـدفع بهـــم إلى محاولـة التجربـة الجنسية إذا ما انعدمت الرقابة من الأهل .

عندما يدخل الطفل في عامه العاشر، تبدأ البنـات في النمـو بمعـدل أسرع من الأولاد..وهناك اختلاف بين البنات في بدايـة الـدورة في هـذه السن .. فقـد تحدث لفتاة قبل الأخرى وهي في مثل سنها.. وربما يصيب هذا أسرتها بالفزع.. ولكن يمكن أن تخفـي حدة هذا الفـزع إذا كانـت الأم قد شرحت لطفلتها ما يحدث للفتيات في مرحلـة المراهقـــة .. وأن ذلك شيء طبيعي يحدث عند كل الفتيات .

من أهم المشـاكل الـتي تواجـه البنـات في سـن المراهقـة، مشـكلة الـدورة الشهرية، حيث تنزعج الصغيرة لذلك النزيف الدموي التي تـراه لأول مرة ينهال من منطقة حساسة، ممنوع الحديث عنها.

والحقيقية أن الدورة الشهرية في عصرنا الحالي لم تعد مفاجأة مخيفـة للبنت، فغالبـاً مـا تـكون قد سمعت عنها من زميلتها أو لاحظتهـا عنـه الأم أو أختها الكبرى، وأحياناً تكون في انتظارها إذا كانت قد تـأخرت عن زميلتها، وتصبح في لهفة عليها حتى تصير مثلهن،ولكن عندما تكون

قد سمعت معلومات مشوشة خاطئة فإن ذلك يثير في نفسها الخـوف .. وقـد تصاحب الدورة آلام شديدة ومغص حـاد، لـذا يجـب علـى الأم شرح وتفصيل موضوع الدورة مع البنـت بصـراحة وهـدوء وتحـاول أن تزيل أي مخاوف أو خجل أو إحساس بـالقرف الـذي غالبـاً مـا يصـيب الصغيرة عند بداية بلوغها.

إذن لا بد أن يكون لدى المراهقة فكرة عما سوف يحـدث لهـا مـن أمها التي تثق بها، وتعتبرها مثلـها الأعلى،ويكثـر التهـامس بـين البنـات والضحكات المتغامزة فيما بينهن عن مشـاكل الـدورة ومتاعبهـا، وعلـى الأم أن تقوم بالملاحظة والتوجيه فقد تقـع الصـغيرة فريسـة لزميلـة مـن هواة القسوة على الأخريـات اللائـى يسـعدهن نشـر المعلومـات الخطـأ بيـنهن لتـثير فزعهن،ولـذلك يجـب علـى الأم أن تكـون دائمـاً جـاهزة للإجابة على أية تساؤلات لابنتها وتصحيح معلوماتها.

أما بالنسبة للأولاد، فالمشكلة الكبـرى هي العادة السـرية، فهنـاك ذلك المراهق الـذي تصبح لـه علاقـات جنسـية مـع الجنس الآخـر .. والتجارب الجنسية هنا عادة سببها البيئة التي يعـيش فيهـا، فقـد تثـور في نفس المراهق مشاعر غامضة غريبة عليه، تنتهي عادة بما يسـمى بالقـذف الذي يتركه متعباً متوتراً منهكاً نفسياً ومحملاً بالشعور بالـذنب والخـوف من عقاب الله والأضـرار الـتي تسـببها العـادة السـرية مثـل العمـى أو الضعف الشديد في النظر والجنون (وهـذا غـير صـحيح) إذا اعتبرنـا أن

هذه الممارسة نوعاً من الإغراق في أحلام اليقظة،يمكن أن يعوق النمو الجنسي النفسي ويصبح المراهق انطوائياً.. والمناقشة معه تقلل من لجوئه إلى العادة السرية، كذلك ينبغي إبعاده عن فكرة الخوف من الأمراض والأضرار التي تسببها من ممارستها، وأيضاً السماح بالاختلاط بين الجنسين كما يحدث في المدارس المشتركة وفي النوادي والحفلات التي تقيمها .. كل ذلك يقلل من الخيالات الجنسية ولجوء المراهق إلى العادة السرية كوسيلة غامضة للإشباع الجنسي.

ويجب أن تعلم أن العلاقة الجنسية في المراهق ليست علاقة جنسية سوية مثل الكبار، حيث يرتبط الجنس بالحب، ولكنها علاقة أقرب بكثير إلى العادة السرية تختلف عنها فقط في أنها مع أنثى، حيث لا توجد أية عاطفة نحوها .

بعد الانتهاء من الجنس معه فهي بالنسبة له وسيلة لإفراغ شحنته الجنسية بل أنه قد يحتقر نفسه منها بعد الانتهاء من ممارسة الجنس معها، لأنها بالنسبة له وسيلة مختلفة عن ممارسته للعادة السرية،والواقع أن التجارب الجنسية في المراهقة ليست دائماً ناتجة للرغبة الصحيحة السليمة في الجنس، ولكنها تمثل نوعاً من الفضول والجشع الطفولي والمنافسة اللاشعورية مع عالم الكبار والأهل.

الثقافة الجنسية
في المراهقة

الثقافة الجنسية

في المراهقة

حتى تقبل البنت على حياتها الزوجية باطمئنان واستقرار.. يجب أن تكون لديها منذ سن المراهقة كل المعلومات الصحيحة عن الصورة الحقيقية للعلاقات الزوجية .

كل ما يتعلق بالعلاقة الزوجية بين الرجل والمرأة والزوج والزوجة من نواحي الحب والحمل والولادة وتربية الأولاد وغير ذلك لا بد وبالضرورة أن تكون واضحة وضوح الشمس أمام الفتاة أي فتاة في سن المراهقة، وحتى لا يتسبب عن عدم وضوحها سوء فهم أو مشاكل فتكون النتيجة .. النفور من الرجل وكره الزواج والرغبة في الخلاص من الحياة الزوجية .

لذلك يجب أن تعرف البنت بعض المعلومات الصحيحة التي تعينها على استقبال حياتها الجديدة بروح من القيم.

وأول هذه المعلومات عن الزواج وضروراته كصيغة تحفظ للمجتمع كيان الأطفال ورعايتهم .

والبنت يجب أن تعرف أن دورها الأنثوي في الحياة مقترن بوجود الرجل أو الزوج ومن الاثنين تتكون الأسرة ويأتي أبناء وبنات .

وعلى البنت أن تعرف أن الإنجاب يحدث نتيجة طبيعية لالتقاء الحيوان المنوي للرجل ببويضة الأنثى، فهذا الالتقاء يؤدي إلى تكوين الجنين الذي يظل في رحم الأم تسعة أشهر يرى الحياة بعدها.

وهكذا فإن معرفة البنت للمعلومات الأولية عن الحياة الزوجية سواء من الأم أو الأب أو من خلال قراءاتها.. يوضح لها الصورة الحقيقية للحياة الزوجية وبذلك تكون الصورة أمامها واضحة وكاملة عن الزواج السعيد .

ومن هنا تشعر بالاطمئنان والأمن عن حياتها المقبلة فلم تعد تجهل الأشياء بعد أن عرفت حقائق الأمور عن العلاقة الزوجية بين الرجل والمرأة والزوج والزوجة وعرفت كل شيء عن الحمل والولادة وتأكدت من أن الزواج ضروري، والحمل سهل والولادة تتم بلا متاعب وتشعر معها الزوجة بالسعادة الحقيقية والبنت لها الحق في أن تسأل نفسها أو أمها هذا السؤال .. هل الحب ضروري قبل الزواج لقيام زواج سعيد .. أم أنه يمكن أن يتم بعد الزواج ويضمن أيضاً زواجاً سعيداً !

ومن حقها أن تعرف الإجابة الصحيحة على لسان الأم التي يجب أن تتقرب إليها وتعاملها كأنها صديقة لها وتفسر لها كل ما يصعب فهمه من أمور خاصة بالحياة الزوجية ..

فالحب قبل الزواج ضروري من اجل التفاهم بشرط أن يكون تحت رقابة الأهل وهدفه الزواج.. والحب بعد الزواج ممكن أيضاً ما دام الطرفان قد قبلا الارتباط فالحب بينهما يمكن أن ينمو بالعشرة والمودة والإخلاص والحقيقية أن الأم تستطيع بعلاقتها الوطيدة بابنتها أن تعرفها كل شيء عن الزواج والحمل والولادة وكيفية التفاهم مع الزوج لتضمن حياة زوجية سعيدة بلا متاعب .

والحقيقة الأخرى أن الأب أيضاً مسؤول عن سعادة ابنته ومستقبلها بتصرفاته الحكيمة مع زوجته وابنته لأنه بتصرفاته الصحيحة يعطي البنت الصورة الحقيقية لزوج المستقبل.

وبذلك يمكن للفتاة أن تعيش حياتها الزوجية سعيدة خالية من أي متاعب لأنها مسلحة بكل المعلومات الصحيحة عن الزواج الصحيح .

وتبقى في النهاية كلمة أخيرة نوجهها لكل أم وأب وبنت، وهذه الكلمة أنه من ناحية الوظائف الحيوية للمرأة تعتبر سن السادسة عشر هي السن التي قررها المشرع للزواج وهي بداية سن الخصوبة الفعلية للأنثى التي تكتمل في حدود الثامنة عشرة لتصل إلى القمة في الثامنة والعشرين، ثم تبدأ في النزول حتى سن اليأس.

كما أننا ننبه إلى أن الإنجاب قبل سن الثامنة عشرة يحمل في طياته خطر زيادة مضاعفات الحمل ومتاعب الولادة لأن الأعضاء التناسلية والحوض لا يكتمل نموهما إلا في سن الثامنة عشرة ..

في فترة المراهقة هل هناك بديل للجنس ؟!

الشباب المراهق يمر بمرحلة دقيقة، إن لم تكن أزمة فهي ليست سهلة على الإطلاق، فالمراهقون فقدوا حرية الأطفال، ولم يحصلوا على نضج الراشدين، وتعتريهم تغيرات جسمية سريعة يستغربونها، ويريدون فهم أسرارها، وتتدفق في دمائهم وأعصابهم طاقة جنسية ضخمة عنيفة، أشبه بالطاقة المائية عند السد العالي، يمكن أن تتحول إلى طاقة كهربائية بناءة ويمكن أن تترك للفوضى والضياع، وتمور نفوسهم بنزعات عدوانية، وميول قوية للغضب والتمرد والهياج، وتمتصها قنوات التعويض النفسي والنشاط الاجتماعي، وإلا ظهرت في صور الجريمة والانحراف ؟

والشباب عدة المستقبل، ومعقد الآمال لكل مجتمع، ويجب أن تعطيه الأمة كل ما تملك، ليتفتح ويزهر ويتخطى أزماته، ويحقق أحلامها، وأعني بالأمة كل مؤسساتها التربوية التي تؤثر على شخصية الطفل المراهق، من الأسرة .. إلى المدرسة .. إلى الجامعة .. إلى المجتمع الأكبر .

دعوهم يخطؤون

ونحن الكبار ننسي أيام مراهقتنا بسهولة، لذلك ندين تصرفات الشباب التي قمنا بها ذات يوم، ونعامله بخشونة وغلظة، فلنذكر أن أحوج شخص في العالم إلى العطف والرقة والمعاملة الحسنة هو المراهق،

لأنه شديد الإحساس بنفسه، يتلفت حوله، ويخشى أن يلاحظ الناس فيه عيباً، جسمياً كان أو نفسياً، وأقل عيب فيه كحب الشباب، أو النحافة، يستحوذ على اهتمامه، ويسبب له الخجل والصراع النفسي والاضطراب .

وميول المراهقين للعدوان قد تكون بسبب القيود التي يفرضها عليهم الكبار، وما ينتج عنها من كبت وضغط وإحباط، أو بسبب انخداعنا بالنضج الجسمي للمراهقين، وتوقعنا أن يكون سلوكهم النفسي والاجتماعي على نفس مستوى النضج النفسي، مع أن النضج النفسي والاجتماعي لا يتم إلا بعد عديد من السنين، والتجارب والأخطاء والخبرات .

دعوا أبناءكم يخطئون : لكي يتعلموا من أخطائهم .

دعوهم يثورون، ويخجلون، وينفردون بأنفسهم، ويحزنون، ويفرحون وينشطون ويتكاسلون، حسب تقلبات مزاجهم .

أن المراهق الذي يناقش ويحاول خير من الخاضع المستسلم على طول الخط، بالود، والتفاهم، والتراحم، والصراحة، والسماحة، أنقذوا أبناءكم من الثورة والتمرد والارتباك، وأحيلوا المراهقة إلى مرحلة تنظيم للقوى النفسية والعقلية، لمواجهة الحياة الراشدة المستقلة .

الحب الذي ينعم به الشباب هو البلسم الذي يعصهم من الانحراف ويمكنهم من إشباع حياتهم الجنسية السوية في المستقبل،ومعظم حالات الانحراف ترجع إلى نقص في الحب، وانتشار جرائم الخطف والسطو والاغتصاب، مؤشرات لافتقار الشباب إلى الحب، حب الأسرة والأساتذة والمجتمع الكبير، وامتلاء نفوسهم بالمرارة والحرمان والثورة على القيم والعادات، واشتهاء الجنس والمال، والحقد على الغير وانتهاز الفرص على حساب الآخرين .

وحين يرتفع المستوى الاقتصادي وتشمل مظلة التأمين الاجتماعي كل الشعب،وتضيق الفروق بين الطبقات .. في هذا الجو تتسع قاعدة الحب، حب الوالدين بعضهم بعضا، وحب الآباء للأبناء، وحب الأساتذة للطلبة، وحب الشباب للمواطنين، وحب المواطنين للشباب .. وتنحسر موجة الانحراف .

ويضع المربون أملاً كبيراً في عملية التسامي بالجنس أو الأعلاء، كوسيلة سحرية لحل مشكلات الشباب،بتحويل طاقاتهم إلى الألعاب الرياضية،والنوادي، ودور العبادة، وهذه أنواع من النشاط المنتج، لكنها – للأسف – لا تشفى كل الغليل الجنسي،ولا تصلح لكل الشباب، فكثير من الناس ليس لديهم ألا نصيب ضئيل من الاستعداد للإعلاء، وكثير مما نسميه إعلاء هو في الواقع تحويل للقوة الجنسية إلى مسالك أخرى غير مرغوب فيها،كالأمراض النفسية، لكن ليس معنى هذا الا

نهتم بالإعلاء،بل العكس هو الصحيح:يجب أن نشجع أبناءنا على اتباع وسائل الإعلاء، في إطـــار خطة شاملة تستهدف اتخاذ موقف سليم مـن الجنس، والالتزام بمبدأ خلقي إزاءه، والتعـويض النفسـي والاجتمـاعي للمراهق كبدائل للإشباع الجنسي،وهذه لحظة لا تبـدأ في المراهقـة، بـل قبـل ذلـك بكـثير في فـترة تكـوين الشخصـية، أي في سـنوات الطفولـة المبكرة، تحت رعاية الأسرة، ثـم نمـدها إلى مرحلـة المدرسـة ثـم مرحلـة الجامعة .

فعلـى الآبـاء أن يشجعــوا أبنـــاءهم علـى اختيـار أصـدقائهم ودعـوتهم إلى منـازلهم في المناسـبات،وعلى الأم ألا تسـتاء إذا انصـرف عنها ابنها ليأنس بصحبة صديقـه، أو خلت ابنتها المراهقـة إلى صـديقتها واختصتها بأسرارها دونـها، فالمراهقون لهم عالمهم الخـاص، يسـتمتعون فيه بصحبتهم لأقرانهم، ويرفضون أن يقطع الكبار خلوتهم، وقـد تفـزع الأم من تعلق ابنتها المراهقة بإحـدى مدرسـاتها، وكثـرة حـديثها عنهـا، ومناجاتها لها، وقـد يكـون فـزع الأم نتيجـة غـيرة أو خـوف مـن هـذه العاطفة "الشاذة"! لكن الأم الواعية تدرك إنها ليست عاطفة شاذة في هذه السن، وإنها مرحلة مؤقتة لا تلبث أن تزول بسلام .

ويجب أن نعرف أبناءنا بالأمـاكن الـتي يلعبـون فيهـا مـع أقـرانهم، ويمارسون فيها النشاط الرياضي، بالألعاب المختلفة التي تنمـى قـدراتهم وتمتص طـاقاتهم، وبالمجلات وكتب الأطفال التي تكسبهم هواية القـراءة

تلك الهواية التي تمتص جزءاً كبيراً من طاقاتهم، وتجسم لهم المثل العليا والقيم الرفيعة التي يشكلون وفقها سلوكهم، ويجب أن نتيح لأولادنا فرصة الاستماع إلى الراديو ومشاهدة برامج التلفزيون، ويفضل أن يكون ذلك في صحبتنا،وأن نتحدث معهم عنها، ففي هذا الحوار تنفيس لمشاعرهم ومخرج من عزلتهم، كلما فتحنا قلوبنا للحديث مع أبنائنا استجابوا لنا بالمثل ولجأوا إلينا إذا واجهوا مشكلة أو صعوبة في حياتهم .

المدرسة والجامعة

وعلى المدرسة تكوين ميل لدى الشباب لاحترام الضوابط وقواعد الأخلاق وتوعية الشباب بالقيم الدينية والسياسية والاجتماعية، والدور المطلوب منه في كل نوع منها، لأن المراهقة مرحلة الاهتمام بالمثل العليا ومشاعر الآخرين .

ونحن نطلب من المراهق بكل وسائل الإقناع أن يؤجل إشباع دوافعه الجنسية في انتظار المستقبل، وأهم هذه الوسائل بعث الأمل في نفسه بالنسبة للمستقبل، وإقناعه أن غدا مشرقاً ينتظره والشبان الذين يتعجلون الإشباع الجنسي هم الذين ينقصهم الإيمان بالمستقبل .

ويجب أن يتحلى المدرسون بروح اجتماعية، وأن يوجد اتصال وتعاون بين الآباء والمدرسين، لحل مشاكل الأبناء الدراسية والنفسية والسلوكية .. قبل أن يستفحل .

كما تتميز الجامعة بالدراسة الحرة التي تختلف عن الدراسة المقيدة في المدارس الثانوية،وتمتاز عن الأخيرة بامتصاص طاقات الطلبة في الإطلاع على مصادر المعرفة والبحث في مراجع العلم والانفتاح على التحصيل العلمي الذي لا نهاية له،وتكوين شخصية متميزة لكل منهم،لكن جامعاتنا تتجه إلى العكس، فهي تعتمد على المحاضرات وكتب الأستاذ أو مذكراته، ولذلك فمعلومات الطلبة موحدة، وجهلهم بالمراجع العلمية شبه كامل، ولا تمتص الدراسة الجامعية معظم طاقاتهم، لذلك يشعرون بالفراغ والملل .

كيف تتغلب على متاعب المراهقة ؟!

لعل أولى متاعب المراهقة .. هو الاحتلام ..

والاحتلام دليل نضج الخصيتين، ويجب أن ينظر إليه المراهق على أنه أمر طبيعي الحدوث .

وفي بعض الأحوال يكون الاحتلام كل ليلة، وفي أحوال أخرى يحدث مرة كل عدة أسابيع، وانتظام مواعيده أو اضطرابها ليس له دلالة خاصة، ويجب ألا يبذل أي جهد للتحكم فيه،لأن هذا الجهد سيفشل حتماً،وسيولد عند المراهق الصغير شعوراً بالعجز والنقص يكون له أسوأ الأثر في حياته .

ويعتقد الكثيرون خطأ أن فقدان السائل المنوي، معناه فقدان مصدر ثمين للطاقة، وتعطيل كبير للحيوية،والواقع في السائل المنوي مجرد إفراز يجب أن يخرج من الجسم، ولا علاقة له مطلقاً بالحيوية، ولا يمكن أن يكون مصدراً للطاقة، ولا يستفيد الجسم من وجوده شيئاً .

وأكثر المراهقين يخجلون من مصارحة ذويهم بالشئون الجنسية، لذلك ينبغي يشجعهم الآباء على مناقشة هذه الموضوعات لتصحيح معلوماتهم عنها، وتبديد جهلهم بها .

وبدء الطمث معناه أن الفتاة بلغت سن النضج النفسي، وأن الإخصاب عندها قد أصبح ممكناً، وفي كل شهر يتضخم الغشاء المخاطي المبطن للرحم، ويصبح معداً لاستقبال البويضة الملقحة، فإن لم يحدث التلقيح،فإن هذا الغشاء المتضخم يتساقط ويقذف خارجاً مختلطاً بكمية من الدم،وهذا ما يعرف بالحيض الشهري أو الطمث، وتتكرر هذه العملية كل شهر، بتأثير هرمونات خاصة .

وبما أن الطمث أمر عادي، فالطبيعي ألا يصاحبه أي ألم ، غير أننا نأخذ على بعض الأمهات تسمية الطمث " بالمرض الشهري" فتنشأ المراهقات وقد علق بأذهانهن هذا الوهم الخاطئ مما قد يسبب أوخم العواقب .

وواجب كل أم أن تشرح لابنتها المراهقة المعلومات الوافية عن العادة الشهرية لينطبع في ذهن الصغيرة هذا الأمر العادي الطبيعي الذي

لا يمكن أن يكون مرضاً يستوجب الاعتكاف في الفراش أسبوعاً من كل شهر .

ولقد أثير جدل كبير حول موضوع "الكبت الجنسي" فبينما يعتقد البعض أنه يسبب تلف الأعصاب والأضرار الخطرة بالصحة، يعتقد البعض الآخر أنه مفيد للجسم .

ومن الصعب في الأمور الجنسية، وضع قواعد عامة،فلكل حالة ظروفها الخاصة .

أما العادة السرية فهي من مشكلات المراهقة التي أثير حول نتائجها كثير من المعلومات الخاطئة المضللة .

ففي العصور الوسطى كان الرأي السائد أن هذه العادة تسبب قائمة طويلة من الأمراض، وأنها تضعف القوى الطبيعية والعقلية، وتقتل الأزادة، وتتلف القوى الجنسية وتؤدي إلى الجنون .

وقد سجلت حالات انتحار كثيرة نتيجة انتشار مثل هذه التعاليم، ومما ساعد على إتهام هذه العادة بأنها سبب أمراض عديدة، أن هذه الأمراض لم يكن لها وقتئذ سبب معروف .

فإن مرض مراهق بالتشنج العصبي، فما أسهل اتهام العادة السرية بأنها السبب، وإذا أصيب آخر بفقدان الشهية فهي كذلك أس البلاء !

وقد ثبت الآن بما لا يدع مجالاً للشك أنه لا ضرر على الصحة من ممارسة العادة السرية باعتدال، كما اتضح من الإحصائيات الدقيقة أن 92٪ من المراهقين يمارسونها، وإنما الضرر – أكبر الضرر – لهذه العادة هو التوهم أن لها ضرراً .

وهذا ليس معناه، أننا نؤيد ممارسة العادة السرية،فهي ليست أمراً طبيعياً، والمراهقون يصعب عليهم الاعتدال، فهم مغرمون بالاندفاع والمغالاة،ولا بد من أن تؤكد أن الإكثار من ممارسة هذه العادة هو تضييع للجهود فيما لا طائل فيه، وتبذير للحيوية في سن يحتاج فيها المراهق، وتحتاج فيها المراهقة إلى تعبئة كل الطاقات لتكوين الشخصية، وتحصيل العلم وتنمية الخلق وبناء المستقبل .

وأن التسامي بالغريزة الجنسية وحصر الفكر في بناء المستقبل المرموق، والتمسك بأهداب الدين،تساعد المراهقين والمراهقات على أن يتجاوزوا بسلام هذه الفترة الحرجة – التي تبدأ من سن البلوغ، حيث تستيقظ القوى الجنسية، وتبلغ أوج اندفاعها نحو الجنس الآخر، حتى تمكنهم الظروف من الزواج الذي ينبغي أن ينظر إليه نظرة روحية سامية،لا كمجرد وسيلة للمتعة،وإشباع الرغبة الجنسية .

سن الرشد متى نبلغه فعلاً ؟

كانت مشيرات التحول إلى سن الرشد واضحة – زواج،أطفال، منزل، وظيفة .. أما الآن، ومع التغييرات الكبيرة التي طرأت على

المعايير، لم يعد تأكيد بلوغ سن الرشد بالأمر السهل، فهل هناك سن معينة أو حادثة معينة تبعدك عن الشعور بأنك طفلة ؟؟

إحدى الباحثات تصدت لهذا الموضوع وكتبت تقول :" انظر إلى أصابعي فأرى كفي والدتي، أنهما الكفان اللذان مزجا لي عجينة الكاتو الذي أحب، وأعادا الأزرار الساقطة من أكمامي إلى مكانها، أنهما كفا امرأة،كفان ناضجتان راشدتان، وعلى رغم امتلاكي لهما، إلا أنهما يعرضاني لصدمة، إذ لا مجال لنكران الإشارات الظاهرة التي تعبر عن وجودي في مرحلة سن الرشد ، غير أنني مازلت أشعر وكأنني طفلة صغيرة لا أزال اذكر مدى العناد الذي أبديته وأنا أقاوم اعتبار نفسي راشدة، ومدى الجهد الذي أبديته لربط تلك الصورة مع ملل المسؤولية، أفضل دائماً أن أرى نفسي حرة عفوية التصرف .. أنني أقاوم وما أكثر من تقلن لي أنهن تشاركينني هذه المشاعر نفسها .

قالت صديقتي بات على سبيل المثال :"دائماً ما تنتابني مشاعر الدهشة والاستغراب من نفسي عندما أقول أنني في السادسة والثلاثين ... ذلك أنني أرى فتيات في السابعة عشرة من أعمارهن فأشعر أنني مراهقة مثلهن، بل وما أكثر ما تنتابني رغبة القول لهن أنا مثلكن تماماً،ولكنني أعرف أنهن لن يصدقنني، لدي مشاعر ثنائية المظهر حول كوني راشدة . عندما أكون مع الأطفال، أشعر بدافع يغريني لأن ألعب معهم بدلاً من المساعدة على تنشئتهم حسب الأصول ؟

من هنا يطرح السؤال نفسه : متى تشعر واحدتنا أنها راشـدة؟... هـل هناك سن معينة لذلك ، أو حادثـة، أو لحظـة تـدخلنا سـن الرشـد الفعلي هكذا على حين غرة .. ؟

لقد تحدثت في هذا الصدد مـع لينـدا،وهي أم لولـدين في الخامسـة والأربعين من عمرها فقالت: "أنني متزوجة للمرة الثالثـة الآن .. ولكـنني حتى طلاقي الثاني الذي تم منذ ثلاث سنوات، أصـدقك القـول أنـني لم أبذل أدنى محاولة لأنضج، لم أكن مهتمة بالنضوج .. أردت أن يكون لـي رجل، أن يتوفر المال بين يدي، أن أغير العالم .. ولكن لم تخطر لي مسألة تنمية طاقاتي أبداً ..وحتى عندما صرت أماً لطفلـين، لم تفـارقني الرغبـة بوجود أم ثانية لي تعتني بنا جميعاً" .

ثم كانت هناك تيناً، ابنة الواحدة والثلاثين،والمدير لقسم التوظيـف حيث تعمل، عرض عليها راتب خمسين ألف دولار سنوياً،لتتسلم وظيفة أخرى تفرض عليهـا ارتداء الثيـاب الأنيقـة علـى الـدوام، وتصـل إلى مكتبها عند التاسعة تماماً من صباح كل يوم، وتسافر بين الحـين والحـين، وتأخذ معها بعض الواجبات إلى منـزلها أحياناً،قالت:"كانت تلك وظيفـة راشدين .. وأنا لم أكن مستعدة لأتحول إلى تلـك السـيدة صـاحبة المركـز الكبير المحترم".

هذا على رغم أنـها في وظيفتها الحالية تتقاضى راتب ثلاثين ألـف دولار سنوياً فقط،إلا أنها تستطيع ارتـداء أي شـيء تريـده وتصـل إلى

مكان العمل بعد العاشرة صباحاً، عندما رفضت العرض المذكور، قالت أن السفر قد يتدخل في حياتها المنزلية وفي علاقتها مع زوجها، أما السبب الحقيقي فكان عدم استطاعتها أن تتصور نفسها كراشدة مثلما هي عليه .

عندما أكون مع الأطفال أشعر بدافع يغريني لأن ألعب معهم بدلاً من المساعدة على تهيئتهم حسب الأصول.

كنت دائماً أظن أن تأخير التحول نحو سن الرشد مسألة محصورة ببنات جيلي فقط، أولئك اللواتي بلغن الواحدة والعشرين في أواخر الستينات، وكثيراً ما وضعت اللوم في ذلك على الحقبة الزمنية التي خضعت للقول السائد "لا تثقوا بامرأة تجاوزت الثلاثين" . ولم يخطر لي أبداً بالتأكيد أنني سأتجاوز هذا الخط وأتحول إلى واحدة "منهن"،لم أرغب بجمع الممتلكات أو أكون مسؤولة عن أحد، أما بالنسبة للمهنة، فسيرشدني القدير فيها .

بدا أن هناك نواح كثيرة يجعل الأجيال الأكبر سناً تتميز بفكرة واضح عن النضوج، لا أزال أذكر كلمات والدتي وهي تقول لي : "كانت اتجاهاتنا مرسومة مسبقاً دائماً .. من هنا لم تتركز أحاديثنا أبداً على "من أنا" لا أظن أبداً أن بيننا من كانت تشعر بحاجة إلى تحليل،كنا نعرف جميعنا إلى أين نتجه، ونعرف ذلك الذي سنفعله".

تزوجي .. احصلي على سيارة .. ابتاعي بيتاً لنفسك .. انجبي الأولاد .. أجمعي المال .. هذا ما بدا أنه المؤشرات المتوقعة للنضوج، ومع ذلك، فبالنسبة للكثيرات منا الآن وهن في العشرينات أو الثلاثينات من أعمارهن، لم تعد هذه المؤشرات تنطبق علينا ونحن نتطلع إلى داخلنا بحثاً عن علامات الرشد والنضوج، إذا نظرت إلى هذه المؤشرات التقليدية لتقويم ما حققته من نجاح، لا أستطيع أن أشعر بأي شيء سوى أنني أشبه بالفاشلة، لدي وظيفتي، ولكنني لا أستطيع تصور أنني سأستقر مكرسة نفسي للزواج والأولاد، ومع أنني صرت في الثلاثينات من العمر، فأنني افتقر دائماً إلى الشعور بتقدم كاف في السن .

ولكنني بدأت أفهم في المرة الأخيرة، أنه على رغم التفاوت بين الأجيال، يبقى الرشد أو النضوج عملية شخصية وما ساعدني على تغيير تفكيري هكذا، أم لثلاثة أبناء في الخامسة والخمسين من عمرها، أخبرتني عن تكريسها نفسها لمهنة جديدة راحت تمارسها كرسامة .

لقد قضت حياتها وهي ترسم المناظر الطبيعية كهواية، ولم يحدث لها إلا في السنوات الثلاث الأخيرة،أن قررت توقيع عقد مع إحدى صالات العرض،في محاولة منها لبيع أعمالها،قالت :"تظاهرت طيلة سنوات أن ما أفعله هو مجرد ملء للوقت .. ثم بدأت النظر إلى موهبتي بجدية .. كنت أمنع نفسي من ذلك فيما مضى، لظني أنه إذا جاء أحدهم وابتاع أعمالي، فسأصبح تاجرة، الأمر الذي يعيقني عن العمل

الفني .. وهذا غير صحيح، ومما أفعله له قيمته،وعندما تعرفين ذلك عن نفسك، لا شك أنك تقتربين من النضوج أكثر فأكثر .

لا يبدو أن للسن علاقة بمقاومة فكرة النضوج، يمكنك أن تكوني في الخامسة والعشرين أو الخامسة والستين وتظلي بوعي أو دون وعي،وأنت خائفة من أنك لم تتوصلي بعد إلى مقومات تحمل المسؤوليات واتخاذ القرارات التي تؤثر على نمط الحياة، ثم تعيشي مع النتائج .

قال والدي في التاسعة والعشرين من عمره يتحدث عن عملية النضوج : أنها مثل أسطورة سانتا كلوز (بابا نويل)، يؤمن أحدنا بسانتا كلوز بادئ ذي بدء، ثم ينبذ إيمانه به، ثم يكتشف بعد ذلك أنه لا بد له من أن يلعب دور سانتا كلوز أمام أطفاله"، إذا كنت سانتا كلوز، فأنت قوي ولكن عليك أن تعمل وحدك حتى تدفع بالأشياء إلى الحدوث، وحالما تتسلم زمام الأمور، هل تبقى لديك فرص لأحلام اليقظة والمتع غير المتوقعة مثلما هو متوفر للأطفال ؟ هل معنى كونك راشداً، أنه لم يعد باستطاعتك أن تكون طفلاً ؟

دعونا نستمع إلى رأي الدكتور دانييل ليفنيسون، بروفيسور علم النفس في كلية طب جامعة بيل، ومؤلف كتاب "الفصول في حياة الإنسان"، قال :

رأيي أن هناك نوعاً من النضوج يبزغ من كل فصل من الدورة الحياتية ولكن مهما حققنا من نضوج،يبقى أن هناك الكثير لنحققه بعد فترة، وللنضوج علاقة بالاكتفاء وإدراك الطاقات،بينما معنى الشباب أن الطاقات مازالت متوفرة – شعور بدافع لبدء الانطلاق دائماً، وبعدم الاكتفاء جميل أن تشعري بمزيد من النضوج، ولكن إذا كان هذا هو كل ما يتوفر لديك،فستشعرين وكأنك مقدمة على نهاية، من هذه الناحية ذاتها، إذا شعرت بالشباب فقط لا غير، ستشعري بالافتقار إلى الكمال، من هنا فأنت بحاجة دائمة إلى التوازن ..".

إذا كان معنى الرشد أو النضوج أن تتسلمي مقادير حياتك، وتظلي مع ذلك قادرة على أن تحافظي على شعورك الشاب "بالتقدم"، عند ذلك لا يبدو النضوج أبداً تقريباً مرعباً إلى ذلك الحد، عندما تظهر مؤشرات الرشد عندك، ليس عليك أن تكوني راشدة تماماً أصلاً – ولا عالمة بكل خفايا الأمور، والحقيقة تقولين هيلين، أم الرضيع التي بلغت سن الثلاثين :" إن إنجابي لطفل، جعلني أرى مزيداً من الطفل في نفسي .. بل ولم يخطر لي أن أفكر بالأشياء التي كنت أقدم عليها وأنا طفلة، حتى خرج طفلي إلى الدنيا، لقد صار مقبولاً مني الآن أن ترنم بأغنيات سخيفة وأمارس ألعاب الأولاد، ولكنني مدركة في الوقت نفسه، أن ولدي جعلني أحلل وجهات نظري الأخلاقية واتخذ قراراً بالطريقة التي سأنشئه على أساسها .

لقد ارتبطت هيلين بموقف فأنجبت ولداً، وهاهو ولدهـا الصغيـر الآن يعطيها الفرصة لتشعر أنها صـغيرة وكـبيرة في آن معـاً تمامـاً مثلمـا جـاء الدكتور ليفنسون على تفصيله، بينما هـي تقـرأ قصـص الأطفـال لتسردها على طفلها فيما بعد من ناحية تبقى من ناحية أخـرى مسـؤولة كوالدة، سوف تعمل على رسم تفكير كائن بشري آخر .

كذلك هي تينا التي رفضـت راتـب الخمسـين ألـف دولار سـنوياً، وأنـها تعتبر نفسها أصغر من أن تملأ مركزها كموظفة ذات مكانة كبيرة، تينا هـذه هي طفلة، ولكنها راشدة كذلك، إلا أنها حـين تتعلـق بصـورة من هاتين أكثر من الأخرى، وتنتظر ريثما تصبح "مستعدة"، تعيق تطورها ونموها الذاتيين ".

يبدو أن ثنائية تفكيرك برشـدك ونضـوجك هـو جـزء مـن عمليـة النمـو، والصورة الثابتة التي لا تـتغير هـي حكـم بـالموت علـى التطـور الشخصي .

تبلغ صديقتي باميلا الخامسة والـثلاثين مـن عمرهـا، وهـي حـائزة علـى درجتي ماجستير – واحدة في التربية وأخرى في الأدب المقـارن – وتعمل الآن للحصول على درجة جامعية في القـانون، الاحتمـال أنهـا ستصل إلى حيازة درجة الدكتوراه ذات يوم طالما أن والـديها مسـتمران في دفع أقساطها الجامعية، لـم تكن بـاميلا مستعدة للعمـل في يـوم مـن الأيام، أنها التلميذة الأبدية، تتعلم دائماً، ولكنها لا تمارس العمـل أبـداً،

حياتها تثير الحركة لأنها تتلقى الـدرجات العلميـة باسـتمرار، أمـا مـن الناحية المالية والعاطفية فهي معتمدة على غيرها دائمـاً، مما يعـني أنهـا ملتصقة بالطفولة تخاف المغامرة حين تكون بعيدة عن المظلة الجامعيـة أو مظلة الوالدين إذا لم تبدأ النظر إلى نفسها كراشدة إطلاقـاً .ستتحول إلى حيـازة مقدار من العلم لا حاجة لأحد إليه، وإلى طفلـة "شـيباء" الشـعر تعيش حيـاة محدودة للغاية، لن تمارس طاقاتها أبداً كإنسان .

يمكن للمرأة أن تبالغ في رشدها ونضـوجها كـذلك،فكارول علـى سبـيل المثـال أم لطفلـين في السادسـة والعشـرين مـن عمرهـا تقطـن في ضـواحي نيويورك، وهي متزوجة من رجل يدير شؤون السوبر ماركـت المحلي، تزوجـت منـذ بلوغهـا التاسـعة عشـر مـن العمـر حيـث كانـت ومازالت تعمل في تصميم البيوت، لأنهـا الابنة الأكبر بـين خمسـة أولاد تعلمت تغيير حفاضات الصغار وهي لا تزال طفلة.

واليوم تبدو كارول امرأة في أواسط السن بدينة إلى حد ما،يحل بهـا الذعر عندما يترك الأولاد بعض ألعابهم في غرفـة الجلـوس، وتضـطرب إذا جاء زوجها واقترح قضاء الأمسية في الخارج بصـورة مفاجئـة فهـي تحب التخطيط لـلأمور، وهي من صنف المرأة التي كانـت تـدفع بـي إلى الظن أن المرحلة الراشدة من الحياة مملة مـن دون شـك، والآن أفهـم أن كارول واقعة في شراك الصورة الراشدة ولم يبق فيها شيء من الطفل .

يبدأ معظمنا في مرحلة ما بتحمل بعض مسؤوليات الرشد على عواتقهم، قال الطبيب النفساني مارتن نيدوف،من نيويورك:"إن مجرد تحولنا إلى راشدين، لا يعني أننا لم نعد أطفالاً .. بل تبقى طفولتنا معنا دائماً على شكل ذكريات .."

أعلن والدي مؤخراً عن تخطيطهم لبيع البيت الذي ثابرت على اعتباره "موطني" طوال ربع قرن على رغم أنني توقفت عن العيش فيه منذ سن الواحدة والعشرين، من هنا، فما أسرع ما لا يبقى هناك مطبخ مألوف ببراده المحفوظ في ذلك المكان المألوف، ولا تلك الزاوية التي اعتدت نفض ما علق على حذائي من ثلج فيها .. والأكثر أهمية من هذا كله هو غياب مرساتي الرمزية، قاعدة منزلية ألجأ إليها في الشدائد، لن أظل هكذا قادرة على استمرار الظن أنني طفلة أكثر مني راشدة،وعنواني هو البيت المعهود أينما عشت وأينما قطنت وها أنا الآن ربة بيت، عندما يزداد والدي ووالدتي سناً، ربما يقصدانه للمواساة .

أدركت من دون علمي لذلك في حينه أنني كنت أتسلم مسؤوليات قيامي بشؤون نفسي ورسم حياتي الخاصة لفترة من الوقت، كنت أنمو وأنضج طوال الوقت، ومع ذلك كنت خائفة من أنني إذا أقنعت نفسي بأنني وحدي المسؤولة عن تصرفاتي فسأكون هكذا متخيلة عن الطفل الذي يحب اللعب والتسلية في ذاتي، ذلك الطفل

الذي اعتبرته نفسي بالفعل، إذ لـو استطعت الاعتناء بنفسي، لن يرغب أحد بعد ذلك في أن يعتني بي .

أنني امرأة في السادسة والثلاثين من العمر ..ذات يدين ناضجتـين تخاف من وضع التعهدات على عاتقها أحياناً، إلا أنني لن أعود أبـداً إلى الوراء، وإلى الظن أن شيئاً ما أو شخصاً ما سيثابر على الاعتناء بي .

لقد توفرت للنساء فـرص كـثيرة الآن حتـى تكـن أشـياء كثيـرة، لـذلك الأفضل لنا ربما أن نعتـبر المؤشـرات الـتي حـددت مظـاهر سـن الرشد فـي يوم من الأيام أنها انتهت وأصبحت بالية الطراز،فأنا أعـرف نساء أكبر مني سناً، تـزوجن في سـن مبكـرة، وتفكـرن الآن بـالعودة إلى المدرسة، أو افتتاح المؤسسات المهنية، أو ممارسة مهنـة التعلـيم، أو كتابـة الروايات، فالناس يدفعون بالحياة لتتغير في جميع الأعمار، لـذلك يصـبح عليّ نسيان عقدة ذنبي بأنني لم أبلغ المرحلة الحياتية "الصـحيحة" في الوقـت "الصحيح"، أعرف الآن على الأقل أنني مهما تكبـدت مـن جهـود، فلـن "أصل" أبدلً، لن أصل أبـداً إلى مرحلة رشد سحرية فـأعرف كـل شـيء، ولا مانع من ذلك فعملية النمو المستمرة هي اكتساب لا خسارة .

لم أعد ارتدي بنطلونات "الجينز، بل ثياباً لائقة محترمة واحمل حقيبـة عمل من الجلد، عندما اذهـب في رحـلات وظيفيـة أو أجـرى لقـاءات مهنية، أعرف أنني أمثل مؤسسة مطبوعات وطنية، وأشعر أنني في المـوقع الصحيح، تعلمت أن أعيش في الحاضر، فلا انتظر قدوم " يوم مـا" عنـدما

يتغير الآخرون، أو أتغير أنا نفسي، أو تبلغني سفينة أحدهم، اليوم هو ذلك اليوم المنتظر، ولكن المثير في الأمر أنني بدلاً من الشعور بقصر الوقت، أشعر أن الوقت متوفر كل ما في الأمر ربما هو أنني استعمل الوقت بصورة أفضل .

العقبات التي يواجهها كل راشد

تكلمنا في الباب السابق عن التغييرات الجسمية والمشاكل الانفعالية التي تنشأ في مرحلة المراهقة، والمراهقة في الحقيقة هي السنوات القليلة الأولى من الرشد الذي يمتد من الخامسة عشرة إلى العشرين تقريباً .

ومرحلة الرشد هي الفترة التي لم يعد فيها الراشد طفلاً ولم يصل بعد لأن يكون بالغاً ناضجاً، ولكنه قد قطع شوطاً بعيداً في طريق النضج الجسمي، لكن هذا النضج الجسمي لا يصنع من اليافع بالغاً، ولكي ينتقل الراشد إلى البلوغ الكامل عليه أن يحقق أربعة أهداف :

1- أن يكوّن علاقات ناضجة مع الجنس الآخر .

2- أن يستقل عن والديه وعائلته .

3- أن يتهيأ ويختار مهنة له .

4- أن يتحمل مسؤوليته كمواطن .

ولن يستطيع أي فرد تحمل مسؤولية البالغ الكاملة إلا إذا تمكن من تحقيق هذه الواجبات، أما إلى أي حد يستطيع اليافع ذلك، فإن هذا

يتوقف علـــى السهولة التي مر بها من مرحلة لأخـرى مـن مراحـل نمـو شخصيته، ومقدار توافقه مع التغييرات التي طرأت في وقت المراهقة .

ومرحلـة الرشـد يمكـن اعتبارهـا مرحلـة اختبـار لنمـو الطفـل الانفعالي، فإذا كانت شخصيته مؤسسة على أساس متين أصبح قـادراً على مواجهة مشاكـل مرحلة الرشد، أي الانتقال إلى البلوغ .

وبالرغم من أننا سنعالج مشاكل الراشـد واحـدة فواحـدة، فـإن هذه المشاكل مرتبط بعضها ببعض، وبالرغـم مـن أن فشـل اليـافع في إحدى هذه النواحي قد يكون أكثر ظهـوراً مـن فشـله في غيـرها فإن البلوغ الناضج يتوقف على النجاح في كل هذه النواحي .

1- تكوين علاقات ناضجة مع الجنس الآخر :

إن الصداقة والزواج والوالدية تهيمن على حيـاة الفـرد فيمـا بـين العاشرة والعشرين، هذا ويجـب أن يـتعلم الفـرد كيـف يعامـل الجـنس الآخر ليسعد حياته الزوجية،فالمواعيـد والحفـلات والـرقص والنزهـات والاشتراك في الخبرات المدرسية كل هذه تعطى فرصـة للشـبان للإعـداد الذي هم في حاجة إليه، والتعبيـر عن العاطفة والاحـترام المتبـادل بـين الجنسين مما ينتج من هذه المناسبات يكون جـزءاً هاماً من إعداد الشـباب للزواج والوالدية .

و"السير باتزان" خبرة لها قيمتها للشباب، وبالرغم من أنه لا يدوم طويلاً فإنه يعطى الشباب فرصة اكتساب خبرة عن تكوين علاقة وطيدة مع فرد واحد من الجنس الآخر، وتعلمه كيف يعمل على أن يسعد شخصاً واحداً فقط، كما تعاونه على تعلم تقويم أعضاء الجنس الآخر، وتعطيه فرصة الوقوع في الخطأ في اختيار الرفيق حين لا يكون الاختيار موفقاً دائماً، وحين تكون الأخطاء عديمة الضرر نسبياً .

لماذا يفشل الراشد ؟!

كثير من الراشدين يجدون من الصعب تكوين علاقات طيبة مع الجنس الآخر، ولعل من الأسباب التي تدعو إلى ذلك شعور الشاب بدوافعه الجنسية، وتتوقف مشاعره هذه إلى حد كبير على اتجاه الوالدين نحو المسائل الجنسية، فكما ذكرنا في الباب السابق : إذا تعلم الطفل أن أي تفكير أو كلام عن المسائل الجنسية يعتبر رذيلة فقد يحاول أن يخفي هذه المشاعر الجنسية عندما يشعر بها، فالشاب الذي لا يستطيع أن يعترف حتى لنفسه أنه يميل إلى شخص من الجنس الآخر لا بد أن يجد صعوبة في تكوين علاقات على نطاق واسع، ودوافعه الجنسية المقمعة قد تسبب له أيضاً مشاكل انفعالية شديدة .

والسبب الآخر الذي من أجله يجد الشبان صعوبة في تكوين علاقات ناضجة مع الجنس الآخر يمكن أن نجده في علاقات الطفل المبكرة مع والديه، فكما ذكرنا في الباب السابق يتجه الطفل عادة إلى

الوالد من الجنس الآخر عندما يصل إلى الرابعة أو الخامسة، والمشاعر التي يحسها نحو هذا الولد تشكل علاقته بالآخرين من الجنس الآخر، ولعل حالة " هدى" خير مثال على ذلك.

حالة (هدى) :

(هدى) بنت جذابة في السابعة عشرة، ولكن أحداً من الشبان لم يدعها قط لمرافقته، وهي تشعر أن السبب في ذلك هو أنفها المتقوس قليلاً، فتغيير شكل أنفها في نظرنا سيغير مجرى حياتها، ولذا طالما رجت والديها أن يجريا لها عملية تجميل .

ولكن لم يكن أنف (هدى) هو الذي سبب فشلها في جذب الشبان، بل أن أساس مشكلتها يرجع إلى ماضيها، فعندما كانت بنتاً صغيرة لم يكن والدها مهتماً بها، فقد كان يشعر أن رعاية الأطفال الصغار من عمل الأم وحدها، وأنه ليس من الواجب أن يهتم الوالد بهم إلا إذا كبروا، وهو يعجب الآن لماذا يقوم حاجز كهذا بينه وبين ابنته الآن، ويعجب أيضاً لماذا لا يصاحبها الشبان كما يصاحبون غيرها من بنات المنزل، وهو يعزو هذا إلى برودها، ولكنه ينسى أنها عندما كانت في الرابعة أو الخامسة طردها عندما أرادت أن تجلس في حجره،وأمرها أن تذهب إلى لعبها، وهي اليوم لا تعرف كيف تصادق الشبان، ولا تشعر بارتياح في مصاحبتهم، فهي تخشى أن أي اهتمام تبديه لأي شباب قد يقابل بالإهمال والطرد، ففشل (هدى) في تكوين

علاقات طيبة مع أفراد الجنس الآخر لـم يكن مرجعـه إلى أنفها،بـل إلى فشل والدها في تكوين علاقات حارة معها .

ولعل من حـالات سـوء الحـظ كـذلك حالـة الصـبي الـذي كـان يعارضه أبوه الغيور غير الناضج عندما كان يبدي عطفه في صغره لأمـه يشب وهـو يشعر بعجزه عن تكوين أي عاطفة نحو أفراد الجنس الآخـر، ولا يستطيع الفـرد أن يشعر بقيمة نفسه، ذلك الشعور الـلازم لتكـوين التوافق الطيب مع أفراد الجنس الآخر إلا إذا كان قد كوّن علاقات سارة في طفولته مع والده من الجنـس الآخر.

اتجاهات البالغين

ويتلخص السبب الآخر الذي من أجله يفشل الأطفـال في تكـوين علاقات مع الجنس الآخـر فيمـا يقيمـه الآبـاء والمدرسـون مـن عقبـات حيال المحاولات التي يبذلها الأطفال في التعارف فيما بينهم، فما السـبب الذي من أجله يعترض كثير مـن البـالغين علـى العلاقـات بـين الفتيـان والفتيات ؟ هناك أسباب عديدة منها :

1- يخشى كثير من البالغين أن الشـاب إذا اهـتم بـالجنس الآخــر يخسر سمعته الطيبة .

2- يخشى الآباء والمدرسون كذلك من أن العلاقات الوطيدة بين البنين والبنات سينتج عنها زواج مبكر لم يستعدوا له مادياً أو انفعالياً .

3- هم يخافون أن هذه الصداقة، وبخاصة "الصداقات المتزنة" قد ينتج عنها العملية الجنسية وما يجره ذلك من أمراض وحمل وعار .

4- عندما يبدأ الشاب أو الشابة إبداء اهتمام نحو الجنس الآخر فقد يجعل هذا آباؤهم يبدون كبار السن "ويهملون على الرف"، كما أن الآباء يشعرون بأن علاقاتهم مع أبنائهم ستضعف باهتمامهم بالمصاحبة والمقابلات .

5- كثير من البالغين يحكمون على العلاقة بين الفتيان والفتيات بما كان سائداً عندما كانوا صغاراً، ففي عهدهم لم يكونوا يحظون بحرية كبيرة في مثل هذه السن كالتي يحظى بها الشبان في هذا الوقت، فكثير من الآباء يقيسون تصرفات أبنائهم بهذه المعايير القديمة .

دعهم ينموا :

كثير من مخاوف الآباء والمدرسين عن علاقة الشبان راجعة إلى تقارير الجرائد المخيفة والإشاعات عن أطفال قاموا بالعملية الجنسية،

ولكن الحقيقة الهامة هي أنه إذا تعود الطفل احترام مشاعر الآخرين والمسؤولية الاجتماعية، وإذا أمكن معاونته على أن يتوافق مع دوافعه الجنسية الأولى فإن علاقاته في مرحلة الرشد ستكون سليمة، والأطفال الذين بينهم وبين والديهم علاقات سعيدة، والذين نمت شخصياتهم نمو نمواً صحيحاً،يسلكون طريقهم نحو الزواج دون تعرض لسوء الخلق أو العار .

ولن نكسب شيئاً بوضع القيود الصارمة في الحياة الاجتماعية للراشدين، فإذا فرضنا عليهم القوانين التي تتحكم بها في مقابلاتهم وأوقاتهم وملابسهم، وأجبرناهم على سلوك يختلف عن السلوك المسموح به لغيرهم في بيئتهم جلبنا عليهم التعاسة، وأوقعناهم وأوقعنا أنفسنا في مشاكل، فاهتمام الشاب بالجنس الآخر جزء من محاولة الشاب الوصول إلى النضج، والوالد العاقل هو الذي يواجه الاهتمام ويعاون طفله على ذلك بالاهتمام بأصدقائه، ومناقشة أوجه نشاطه ومشاكله معه، وإفهامه أن الصداقة والحب بين البنين والبنات هامة ومفيدة .

2- الاستقلال عن الوالدين :

والتخلص من القيود العائلية والاستقلال عنها هو واجب أساسي آخر للراشد، وكثيراً ما يسبب هذا له مشاكل انفعالية، فالراشد يخاف أحياناً تحمل المسؤوليات ومقابلة العقبات التي يجرها عليه هذا الاستقلال، وأحياناً لا يسمح له والداه بقدر كبير من الحرية .

اتجاهات الآباء :

وكثير من الآباء يفرضون قيوداً شديدة على أطفالهم، فيرفضون السماح لهم بأي نوع من أنواع الاستقلال الحقيقي، وقد يكون هذا راجعاً لرغبتهم في حماية أطفالهم من الضرر، أو لشعورهم بأن أطفالهم لم يهيئوا بعد للاستقلال .

وكثير من مخاوف الآباء في هذه الناحية لا أساس له، فقد كان أمامهم أربعة عشر أو خمسة عشر أو ستة عشر عاماً يعلمون فيها أطفالهم الخلق الصحيح، فإذا استطاعوا أن يكتسبوا محبة واحترام أبنائهم في هذه الفترة فإنهم لن يخشوا على أطفالهم الزلل أو الانحراف عما تعودوه في طفولتهم .

ولسنا نشك في أن الشاب سيقع في بعض الأخطاء عندما يستقل، ولكن هذه الأخطاء ضرورية إذا أردنا له أن يتعلم إدارة شؤون نفسه، وأن يصبح عضواً مسؤولاً في المجتمع،ويستطيع الآباء أن يعاونوا أطفالهم على هذا بالسماح لهم بالاشتغال بعمل ما جزءاً من وقتهم،أو بالخروج في رحلاتهم في نهاية الأسبوع، وبترك الحرية لهم في مقابلاتهم ومواعيدهم،فإن كنت تتوقع أن يحدث للشاب شر فقد يبدو له أنك تتوقع أن يقوم هو بعمل الشر، وإن كنت تتوقع له الخير فمن المحتمل أن يقوم هو بعمل الخير .

جهود الراشد :

ولا يعمل اليافع على أن يحصل على استقلاله إلا إذا تقدم تقدماً منتظماً في المراحل الأولى من نمو شخصيته، فإذا لم يكن قد لاقى تشجيعاً في التفكير والتصرف معتمداً على نفسه فلا يمكن أن ننتظر منه أن يصل إلى مرحلة الرشد راغباً أو قادراً أن يفعل ذلك دفعة واحدة، أما إذا كان قد لاقى تشجيعاً على التصرف الاستقلالي منذ الطفولة الأولى – ووجد تقديراً لجهوده – تقدم تقدماً مطرداً حسناً أثناء مرحلة رشيدة .

وإليك مثالاً : (أسراء) بنت صغيرة تعودت أن تساعد أمها في الأعمال المنزلية وشراء الحاجيات،فليس عجيباً أن نراها في سن التاسعة عشرة صباحة محل للهدايا، وتجد لذة كبيرة في عملها هذا وتكسب منه مكسباً كبيراً .

وعلى العكس من ذلك حالة (لمياء) وهي بنت في العشرين من عمرها، وجدت صعوبة كبيرة في الابتعاد عن أهلها عندما ذهبت إلى مدينة أخرى لتلتحق بإحدى الوظائف واضطرت أخيراً إلى ترك الوظيفة والعودة إلى منزلها، وهي الآن مستقرة بالمنزل تساعد أمها على أعمال المنزل، لم يكن يسمح والدا (لمياء) لها بعبور الشارع بمفردها حتى بلغت الحادية عشرة من عمرها، ولم يكن يسمح لها مطلقاً أن تشترك في مناقشات العائلة، وكانت أمها تشترى لها كل ملابسها، كما كان والدها يشرف على سيرها في المدرسة واختيار المواد الدراسية، وقد

كانت منعزلة في طفولتها عن الحياة حولها،وقد أصبح كل شيء ماعدا منزلها وعائلتها مخيفاً لها وغريباً عليها .

فالشباب الذي يضطر أن يقف على قدميه فجأة عندما يبلغ الثامنة عشرة أو التاسعة عشرة يحتمل أن يجد صعوبة كبيرة في الاعتماد على نفسه،بل وقد يراه عملاً مخيفاً، وقد يتراجع إلى حالة الطفولة التي يعتمد فيها على غيره .

أما الطفل الذي تعود تحمل المسؤولية تدريجياً منذ طفولته الأولى ويعلم في نفس الوقت أن والديه من ورائه يحميان ما يقوم به من أعمال، فيمكنه أن يتحمل المسؤولية إذا شب مشبعاً بثقته بنفسه وبشغف كبير لتحمل هذه المسؤولية، كما أنه قلما يفكر في فصم عرا الروابط العائلية، ذلك لأنه سيتقبل ويبحث عن الإرشاد المحبب إليه والتشجيع الذي يلقاه دائماً من والديه، لأنه يعلم أنهما يعضدانه ويوافقانه على رغبته في الاستقلال .

اختيار المهنة والإعداد لها :

وهناك واجب آخر على الشاب أن يعمله وهو إعداد نفسه للاستقلال مالياً، فيجب أن يجيب عن مثل هذه الأسئلة عندما يصل للمدرسة العالية : "ماذا أريد حقيقة أن أقوم به من الأعمال ؟"، "أي ميادين العمل أميل إليها أكثر من غيرها ؟"،"هل أستطيع أن أنال التدريب

اللازم للمهنة التي أودها؟"،"وكيف أضمن أن أجد وظيفة في ميدان العمل الذي أعد نفسي له ؟".

ويساعد الشاب على إجابة هذه الأسئلة برامج التوجيه المدرسي والإرشاد المهني، كما تساعده على ترتيب الخطة الناجحة لمستقبله،وعن طريق مثل هذه البرامج يعرف الشاب الكثير من أنواع مختلفة من الأعمال؟ وبمساعدة المرشد أو الموجه النفسي يستطيع أن يعرف أيضاً قدراته وميوله واستعداداته .

ولكن الإرشاد المهني لا يساعد إلا الشاب الذي لديه اتجاه عقلي صحيح نحو العمل، وفكرة الطفل عن العمل كغيرها من المدركات تتكون مبكراً في حياته .

البيئة المنزلية لها أهميتها :

ويمتص الطفل مشاعره الأولى عن العمل من الجو المنزلي وشعور والديه فمثلاً لا تحب (ليلى) أن تفكر جدياً في اختيار موادها الدراسية ورسم الخطة لمهنة مستقبلها وقد قالت للموجه حديثاً :" ليست المهنة سوى عمل نقوم به لأن الناس يصرون على أن نعمله ولكنه في الحقيقة أمانة ثقيلة في العنق،ووالدي يقول أن الجنة هي المكان الذي لا يكون لدينا فيه ما نعمله"، وقد كان والدها يكره العمل حقيقة وينتقل من عمل لآخر ولا يجد ميلاً لأحد الأعمال، فإذا عرفنا هذا فكيف لنا أن ننتظر منها إلا فكرة مشوهة عن العمل؟

ولكن والدي (سالم) يعملان معاً عملاً متواصلاً شاقاً في محل بقالتهما ، والوقت الضئيل الذي يتبقى يصرفانه في إعداد المنزل، ولم يكن لدى (سالم) فرصة لأن يعمل شيئاً مع والديه، فلم يذهب معهما مثلاً إلى السينما أو في رحلة ونزهة إلى حديقة الحيوان،وكان جو المنزل مشبعاً دائماً بالعمل والقلق، وكان (سالم) يشعر دائماً بالإهمال والضيق فكيف ننتظر له أن ينظر إلى العمل لا باعتباره وسيلة للعيش فقط بل وسيلة أيضاً للسرور والهناء ؟

(أحمد) صبي في التاسعة عشرة لم يوفق في دراسته الجامعية وقد قال للموجه أنه يشعر بأنه تافه القيمة عديم الفائدة،وأنه لا يجد أية لذة في دروسه ولا في حياته الاجتماعية، وقد كان الولد الوحيد للوالدين ميسوري الحال، فكان دائماً بعيداً عن كل الحقائق المؤلمة له، وقد شعر أبوه وأمه بأن إصدار القرارات وتحمل المسؤوليات ينبغي ألا تنغص حياة هذا الصبي، فكلما سأل سؤالاً كان الجواب :" انتظر حتى تكبر "، وعندما أراد أن يتخذ لنفسه عملاً يشغل به جزءاً من وقته، وعندما أراد أن يتخذ لنفسه النجارة هواية في أوقات فراغه، قال له والداه :"لماذا لا تلعب طوال الوقت وتمتع نفسك بهذا اللعب؟"وعندما أحب أن يناقش عمله المستقبل معهما قالا له :" لا تشغل بالك بهذا الآن فما عليك إلا أن تذهب إلى المدرسة "، وقد وصل (أحمد) إلى مرحلة لا يرى أمامه فيها إلا مستقبلاً غامضاً لا هدف له، ذلك لأنه لا يرى أمامه فيها إلا مستقبلاً

غامضاً لا هدف له، وذلك لأنه لم يسمح له أن يعمل لهدف مهني، أو أن ينظر لنفسه كشخص صالح لتقرير مصيره بنفسه في الحياة، ولـذلك فهـو الآن لا يثـق في شـيء سـواء أكـان ذلـك في دراسـته، أم في حياتـه الاجتماعية، أم في موقفه مـن الحياة .

البلوغ المبكر

من المعروف أن مرحلة البلـوغ تبـدأ بحـدوث نشـاط ملحـوظ في إفرازات الجسم من الهرمونات الجنسية، وهي مرحلة تبـدأ عـادة في سـن الحادية عشرة أو الثانية عشرة حيث يحدث الحيض عند الفتيات، وتنمو أثـداؤهن وتستدير أجسامهن بينمـا يميـل صـوت الفتيـان إلى الخشـونة ويبدأ شعر الذقن والشارب في الظهـور، كمـا يبـدأ الميـل الجنسـي نحـو الجنس الآخر والشعور بالرغبة الجنسية والانتصاب عند الإثارة .

إنـها مظـاهر وعـلامات البلوغ التي يجب أن تظهـر في سـن يكـون فيها الجنسان مهيئين نفسياً لحدوثهما .

والبلوغ المبكر هو ظهور أعراض البلوغ تلك في مرحلة مبكرة مـن العمر إذ تحدث في سن العاشرة وربما قبل ذلك والطفل مازال رضـيعاً ! وهي تغـيرات تصيب الصغير بالكثير من المشاكل النفسية، فهو لا يكون مستعداً – نفسياً – لحدوثها كما أنـه يبـدو غريبـاً شـاذاً بـين أقرانـه مـن الأطفال، وقد توصل الباحثون إلى علاج جديـد يمكـن بواسـطته إيقـاف

حدوث تلك التغيرات في هذه السن الصغيرة، وإعادة المريض إلى حالته الطبيعية .

وهذا العلاج عبارة عن مادة هرمونية مصنعة تؤخذ عن طريق الحقن ولمدة تتراوح ما بين 6 و14 شهراً، وبفضل هذا العلاج عاد معدل نمو الأطفال المرضى إلى وضعه الطبيعي الذي يتناسب وأعمارهم، كما انخفض مستوى الهرمونات الجنسية إلى المعدل الطبيعي، كما توقفت الدورة الشهرية عند الأطفال من الإناث، ولم يعد هناك انتصاب إرادي في القضيب عند الذكور، وعادت إلى الأطفال طفولتهم البريئة من جديد، ويعمل الهرمون الجديد عن طريق تثبيطه للهرمونات التي تفرزها الغدة النخامية المسؤولة عن ظهور أعراض البلوغ .

ويقول الأطباء الذين استخدموا العلاج الجديد إنه أكثر فعالية لعلاج هذه الحالات،وليست له أعراض جانبية تذكر بالمقارنة بالهرمونات العلاجية الأخرى مثل البروجيسترون Progesterone التي كانت تستعمل للغرض نفسه .

بقي عزيزي القارئ أن تعرف أنهم يطلقون على هذا الهرمون الصناعي الجديد اسم (L.H.R.H).

ما هي أضار الإصابة بالسمنة ؟!

تـؤدي الإصابـة بالسـمنة إلى العديـد مـن المشـاكل الصـحية والنفسيـة، فالإصابة بالسمنة ترتبط ارتباطاً وثيقاً بعدد من الأمراض مثل ارتفاع ضـغط الـدم وأمـراض القلـب التاجيـة ومـرض السـكر وآلام التهابـات المفاصـل والالتهابـات والحصـوات المراريـة وأعـراض سـوء الهضم،وتزداد حدة هذه المشاكل كلمـا ارتفـع وزن الجسـم عـن المعـدل وكلما أزمنت السمنة وفـي الحالات الشديدة تشكل البدانة عبئاً ثقـيلاً على حركة الإنسان ومقدرته على ممارسـة حيـاته الطبيعيـة والشـعور المستمر بالإجهاد ومن ناحية أخرى فإن للسـمنة مشـاكل نفسـية شـديدة خاصة بين الفتيات حيث تقلل البدانة مـن فرصـهم في الـزواج كمـا أن الفـرد السمين يلقى الكثير مـن المـداعبات والتلميحـات السـمجة الـتي تسيء إلى الفـرد وتؤثر على حالته النفسية .

لماذا تعتبر السمنة من أمراض هذا العصر ؟

اعتبرت السمنة في فترة من الفترات علامة مـن علامـات الجمـال وكانت الفتاة البدينة هي أكثر الفتيات جاذبية إلا أن التطـورات الكـبيرة التي حدثت في مفاهيم التغذية والتعرف على المشاكل الصـحية المرتبطـة بالسمنة أدت إلى عدم قبول البدانة ورفضها وأصبحت الجاذبيـة تـرتبط بالنحافة عنها بالبدانة،ومن ناحية أخرى فقـد كانـت المجتمعـات القديمـة مجتمعات نشطة يعمل الفرد بيـديه ويمشي علـى قدميـه ويـؤدي معظـم

أعماله باستعمال عضلاته فكانت فرصة الإصابة بالسمنة محدودة أما في الوقت الحالي فقد اعتمدت السيدات على الأجهزة المنزلية في الطهي وتنظيف المنزل ويعتمد الجميع على السيارة ووسائل النقل الأخرى،ولا يمارس الرياضة إلا عدد محدود من الشباب وبذلك تزايدت فرصة الإصابة بالسمنة التي أصبحت من أكثر أمراض التغذية انتشاراً في العصر الحديث .

هل البلوغ المبكر في الإناث مشكلة ؟!

إن البلوغ المبكر في البنات، أمر غير طبيعي ..فإذا ما بدأت مظاهره الجنسية الثانوية، كنمو الثديين قبل سن التاسعة، أو حدثت الدورة الشهرية قبل العاشرة من العمر، فإن ذلك يتبعه بعض التغيرات الجسدية التي تسبق البلوغ، مما يدل على أنه ظاهرة خطيرة، في تلك السن المبكرة .

الأسباب :

1- خلقية :

وهي تتعلق ببنية الطفلة، حيث لا يوجد عيب ظاهر،غير أن الغدة النخامية، ومركز الهيبوثالامس قد بدأتا في العمل مبكراً .

2- مركزية:

وهـذه تتعلـق ببعض أمـراض المـخ، أو وجـود التهابـات بـه، أو الإصابـة بالالتهابات السحائية ـ التي تصاب بـها الفتـيات في السـنوات الأولى من عمرهن.

3- مرض البـرت :

وهو يصيب عظام القناة بالتكلس والتليف، وله علامات ومظـاهر مختلفة كحدوث البلوغ المبكر .

4- أورام المبيض :

مثل أورام خلايا الجرانيولوزا .. وهو نـوع نـادر مـن الأورام غـير الحميدة والتي يصـاحبها إفـراز في بعـض الهرمونـات الأنثويـة كهرمـون الإستربن .

وينبغي الأخذ في الاعتبار – عند الفحص – النمــو العـام للطفلـة بالنسبة لنمـو أعضـائها التناسـلية .. فمـثلاً، إذا كـان السـبب خلقيـاً أو مركزياً، فإن نموهن الجسدي يكون أعلى بكـثير مـن المعـدل الطبيعـي .. وهنا لا بد من إجـراء أشعة سينية على اليـد والرسـغ،فنجد أن العظـام يكون متقدماً عدة سنوات على العمر الحقيقي .

وفي هاتين الحالتين يحدث البلوغ المبكر بالترتيب الصحيح، بمعنى" ظهور العلامات الجنسية الثانوية كنمو الثديين، وظهور شعر العانة .. الخ .. كمقدمة على نزول الدورة الشهرية .

في الحالات الأخرى،كالمصاحبة لأورام المبيض، يحدث الطمث قبل ظهور العلامات الخاصة بالبلوغ، ولذا يجب على الأم ملاحظة ظهور البقع البنية على الجلد عند حدوث هذه الظاهرة على بناتهن والتي ربما تشير إلى وجود مرض البرت، كما يجب عليهن ملاحظة انتفاخ أو كبر حجم البطن، التي قد تدل على وجود أورام بالمبيض .

وبعد الفحص الإكلينيكي الدقيق، لا بد من إجراء بعض الأبحاث والدراسات والفحوصات المتقدمة، مثل : عمل أشعة مقطعية بالكمبيوتر على المخ، وأشعة على اليد والأطراف، ثم فحص البطن بالموجات فوق الصوتية، وقياس بعض الهرمونات،بعد تنشيط الغدة النخامية والهيبوثالامس ببعض العقاقير الحديثة .

العلاج :

يجب أن يتم علاج هذه الحالات بواسطة فريق متكامل من الأطباء المتخصصين، وأطباء الأطفال، وأمراض النساء،وفريق الأخصائيين الاجتماعيين والمدرسين، نظراً لخطورة هذه الظاهرة.

ويعتمد العلاج على السبب المباشر له، إذا أمكن التوصل إليه في مراحله الأولى مثل، استئصال أورام المبيض، وأورام المخ .

أما الحالات الخلقية، فإنها تعالج برش عقار داخل الأنف، أو بالحقن .. وعلى الرغم من ثمن هذا العقار الباهظ،فإن الأبحاث العلمية تفيد بأنه ذو فاعلية في وقت حدوث البلوغ المبكر ..بشرط سرعة التشخيص، تجنباً لحدوث الكثير من المشاكل الطبية والنفسية .

تأخر النمو والبلوغ في الجنسين

لا يختلف اثنان في أن موضوع تأخر النمو وتأخر البلوغ من أهم ما يثير التساؤلات بين الذين يعانون من هذه الحالة،فهم يريدون أن يكونوا بالمعدل الطبيعي للنمو، ولا يخفي على أحد مدى القلق الذي يصيب الشخص إذا شعر بتأخر بلوغه ! وتعتبر هذه الحالة من أهم أسباب الصدمات النفسية التي تصيب المراهقين .

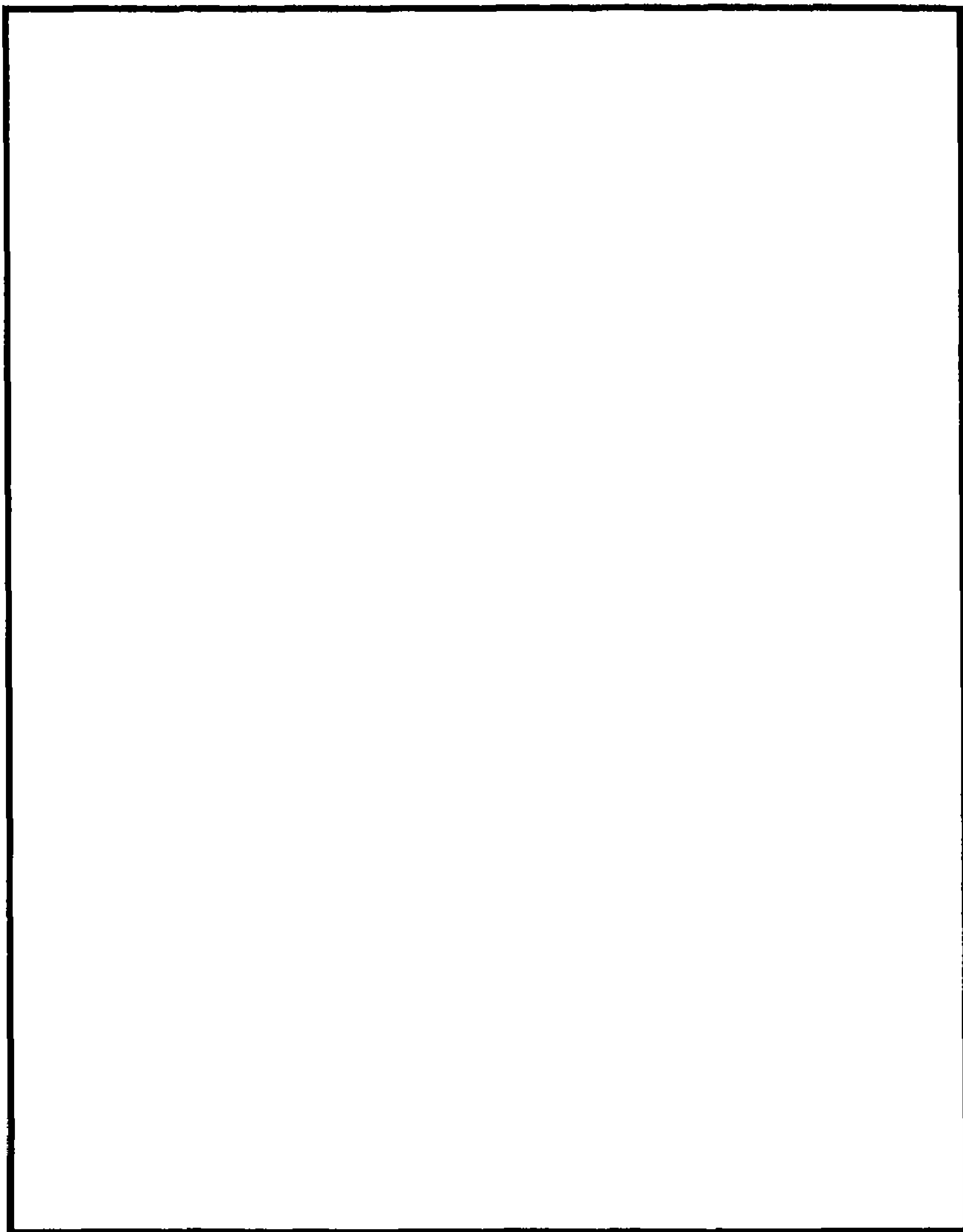
ومما يزيد الأمر صعوبة أن الطبيب نفسه يواجه مشكلة عويصة بسبب اتساع المعدل الطبيعي، وعدم وجود فواصل محددة بين الطبيعي وغير الطبيعي، بالإضافة إلى تعدد العوامل التي تتحكم في النمو والبلوغ مثل الجنس، والصفات الوراثية، والحالة الصحية، والتغذية، والاضطرابات النفسية، وكلها كما نرى أمور تختلف كل الاختلاف من شخص لآخر، وتؤثر بقة في النمو الجسمي أو الجنسي بطريقة أو

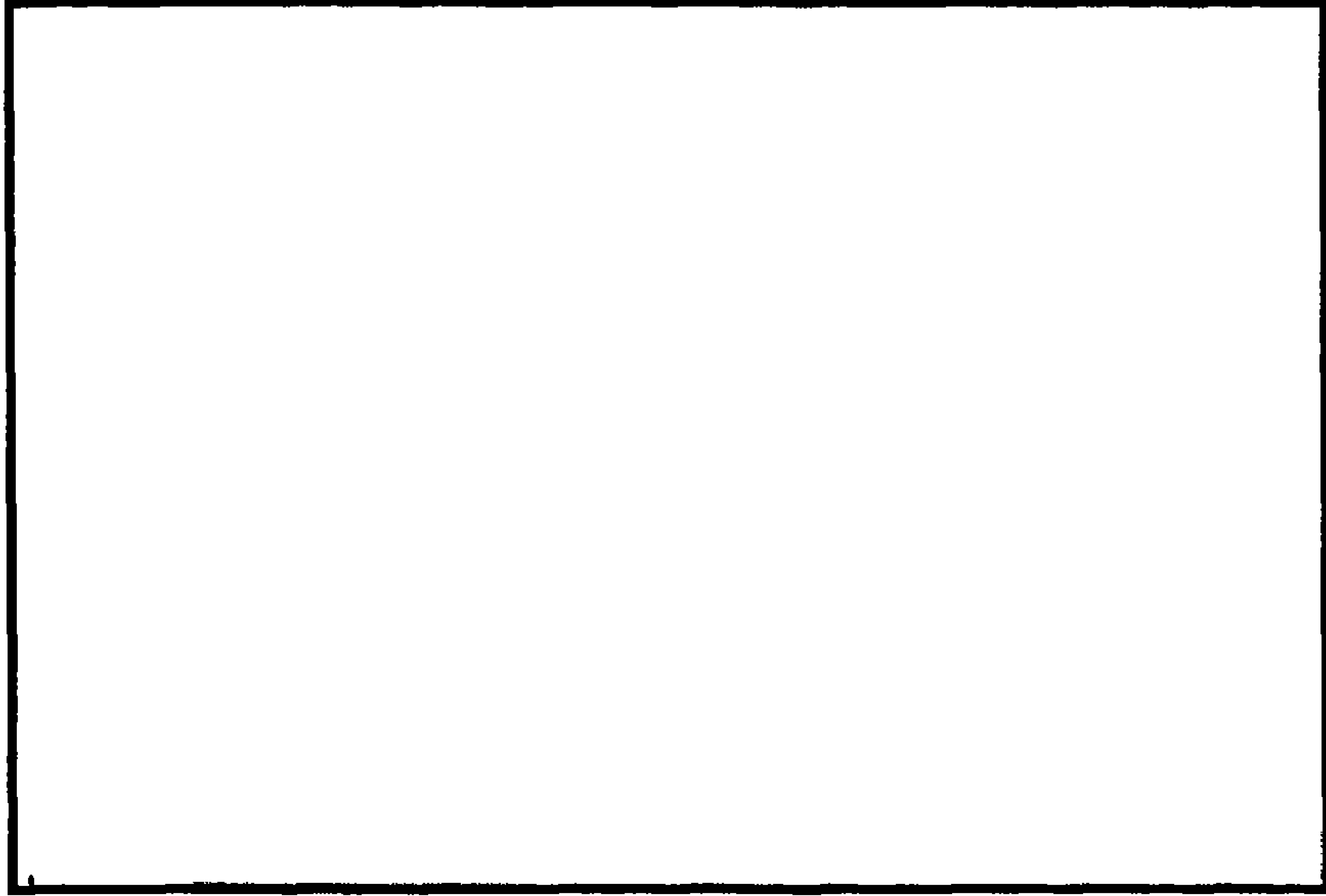
بأخرى، ونخلص من هذا أن أي عامل عضوي أو نفسي قد يؤثر على كل من النمو والبلوغ .

ويرى الطبيب معظم هذه الحالات في سن المراهقة، فهناك من يشكو من بطء النمو الجسدي، وربما أيضاً بطء نمو الأعضاء التناسلية، وتأخر ظهور الصفات الذكورية فيه .

ويعرف قصر القامة غير الطبيعي بانحرافه 2 و3 انحرافات قياسية عن المعدل Mean Standard Deviation، وإذا نظرنا إلى الأطفال لأمكننا أن نعرف تأخر النمو بأنه تأخر في ازدياد طول القامة بأقل من 5 سم في العام .

ويجب أن ننوه هنا إلى أن كل طفل يسير نموه بمعدل معين وثابت،وطالما أن نمو الطفل يسير في هذا المعدل فهو طبيعي، فإذا حدث أي انحراف في المعدل بالزيادة أو النقصان كان أمراً غير طبيعي.





ويتضح لنا من هذه المنحنيات أن معدلات النمو غير الطبيعية يسهل اكتشافها عند تغيير نمط النمو الأصلي .

كما يتضح أيضاً أن منحنيات النمو يمكن أن تستعمل في تحديد معدل النمو وبخاصة للمراهقين.

وإذا اشتكى شخص من تأخر النمو رغم أن معدل نموه الطبيعي فهذا يعني أن المسبب المرضي طفيف جداً وهذا هو عكس الحال إذا كان معدل النمو بطيئاً .

وهناك عدة اعتبارات يجب أن يعتني بها إذا أردنا أن ندرس كيفية نمو الأطفال، فيجب أن يحدد الطول والوزن ومعدل التغيير فيهما

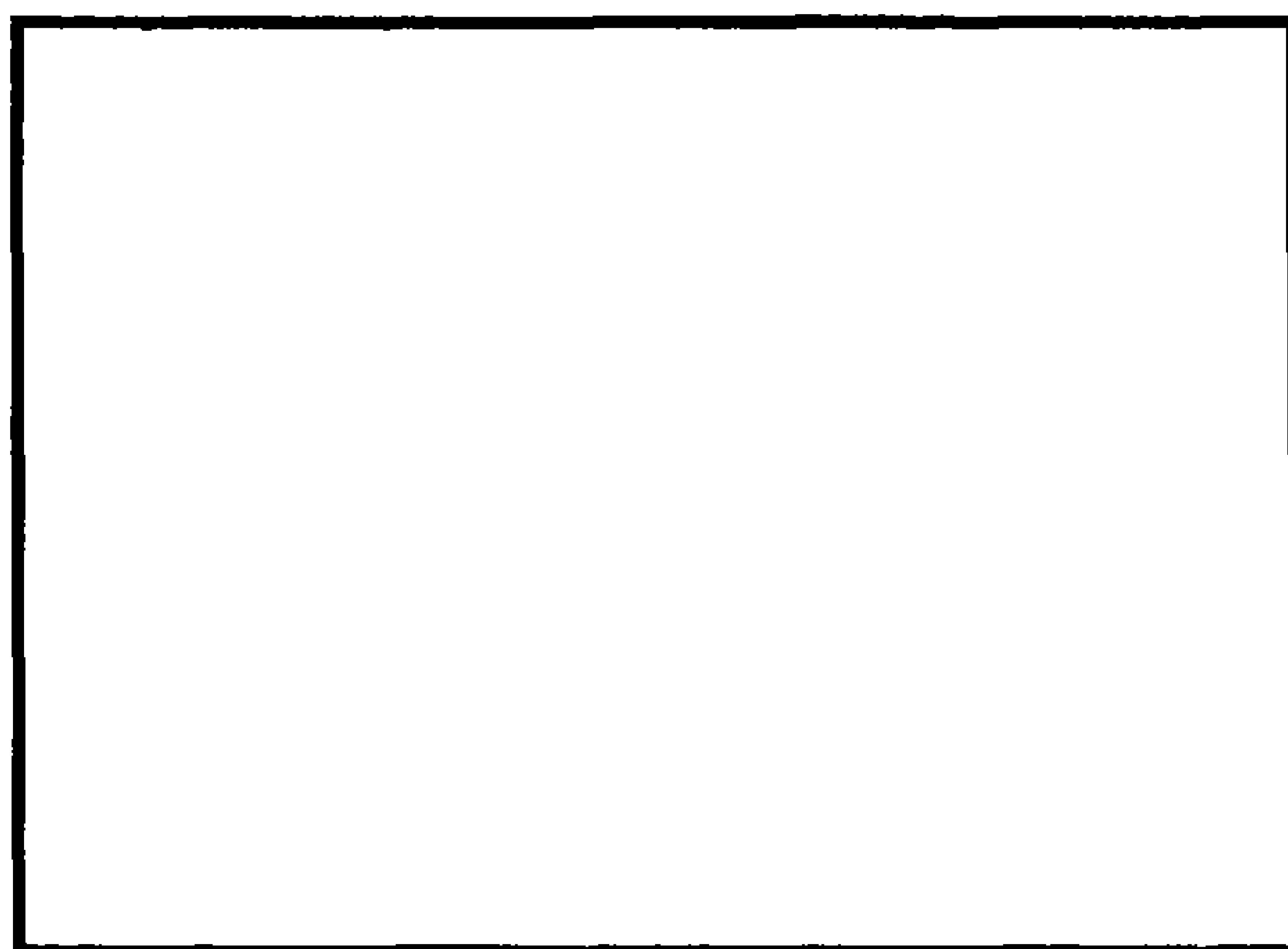
وبعض القياسات الأخرى الهامة كمحيط الرأس، على أن تحدد هذه القياسات عند كل زيارة للطبيب، ويعد تحديد الوزن والطول عند الولادة أمراً هاماً لأنه يعطي انطباعاً جيداً عن كيفية نمو الطفل حينما كان جنيناً .

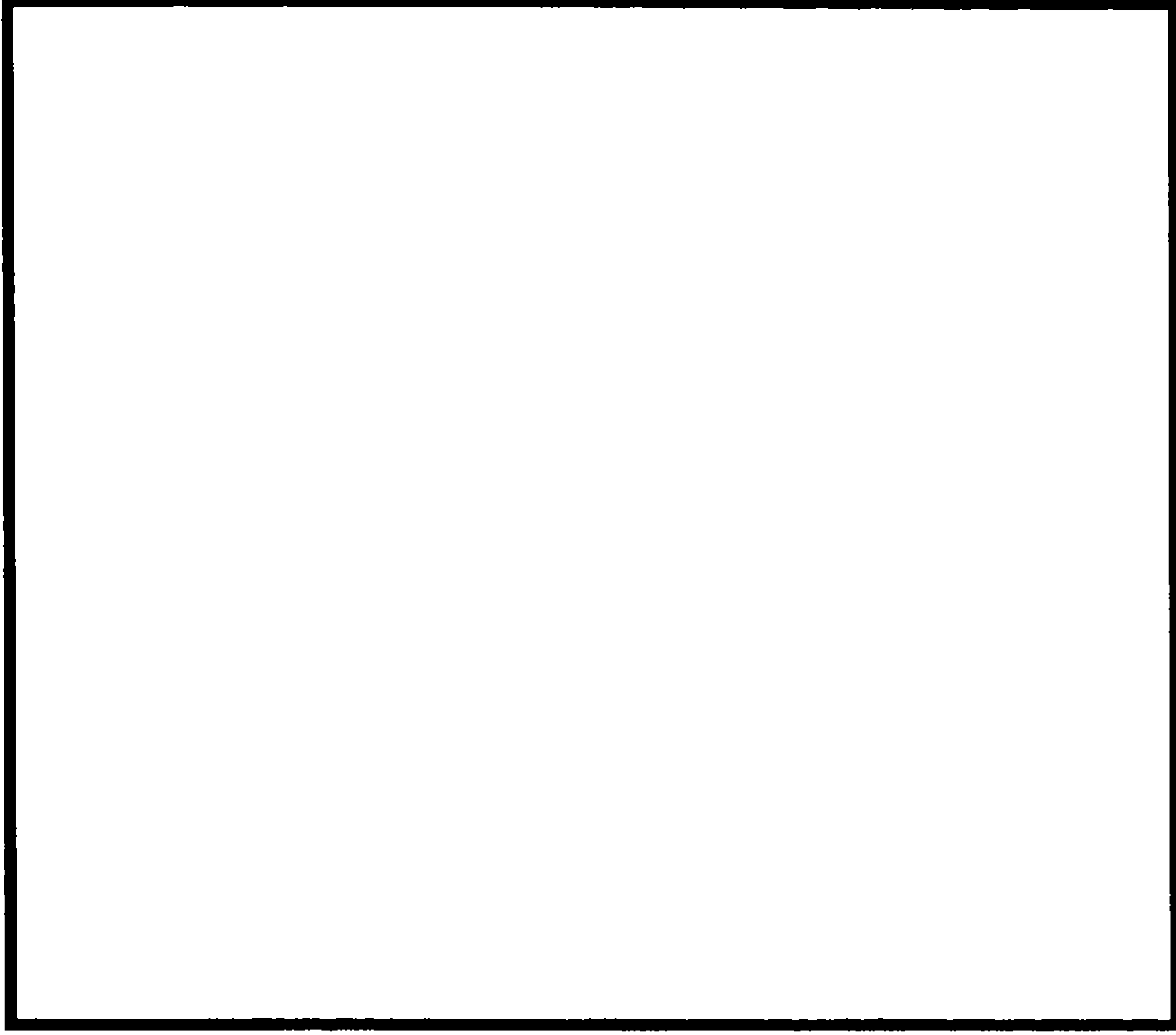
وإذا أردنا أن نعدد بعض أسباب قصر القامة وجدناها تشتمل :

- الاختلافات الكروموسومية .
- قصور أداء الغدة الدرقية الخلقي .
- تأخر النمو الجنيني .

وأسباب أخرى كثيرة .

ولها أهمية كبيرة في تمييز الأسباب المختلفة عن بعضها والتي تتسبب في تأخير النمو – شكل (3) :





وكما يتضح من الشكل نجد أن الجزء العلـوي هـو مـا بـين أعلـى الرأس وحتى مستوى منطقة العانة،والجزء السـفلي هـو مـا بـين منطقـة العانة وحتى أسفل القدم،وتعد المسافة بين أصابع اليد اليمـنى وأصـابع اليـد اليسـرى (والـذراعان ممـدودتان) انعـكاساً لمعـدل النمـو العظمى،وهي تقل في بعض الأمـراض كتنـاذر فانكـوني Fancon'ls Syndrome وتناذر هولت أورام Holt – Oram Syndrome .

1- المسافة بين أطراف الأصابع .

2- يعكس هذا الطول نمو العظام الطويلة وقد ينقص في بعض التناذرات مثل تناذر فانكوني وتناذر هولت – أورام .

ويراعى من متابعة التسنين أمر ذو أهمية كبيرة في تحديد النمو العظمى جدول (1) – وبالتالي يمكن من خلاله اكتشاف أي مرض خلقي أو أيضي أو عظمي يعوق ترسب الكالسيوم بالنسيج العظمي، هذا .. ويبين جدول رقم (2) بعض القياسات الطبيعية بالنسبة للسن .

جدول رقم (1)

السن التقريبي للتسنين عند الأطفال الأسنان الأولية (المؤقتة)

	التكلس	
	يبدأ – جنيناً	**ينتهي**
قواطع مركزية	الشهر الخامس	18 – 24 شهراً
قواطع جانبية	الشهر الخامس	18- 24 شهراً
الناب	الشهر السادس	30- 36 شهراً
الضرس الأول	الشهر الخامس	24- 30 شهراً
الضرس الثاني	الشهر السادس	36 شهراً

	البزوغ	
	علوي	سفلي
قواطع مركزية	6-8 شهور	5- 7 شهور
قواطع جانبية	8- 11 شهراً	7 – 10 شهور
النـــاب	16 – 20 شهراً	16- 20 شهراً
الضرس الأول	10 – 16 شهراً	10 – 16 شهراً
الضرس الثاني	20- 30 شهراً	20 – 30 شهراً

	السقوط	
	علوي	سفلي
قواطع مركزية	7- 8 أعوام	6-7 أعوام
قواطع جانبية	8-9 أعوام	8 – 8 أعوام
النـــاب	11- 12 عاماً	9 – 11 عاماً
الضرس الأول	10 – 11 عاماً	10 – 12 عاماً
الضرس الثاني	10 – 12 عاماً	11- 13 عاماً

الأسنان الدائمة

	تكلس		بزوغ	
	يبدأ	ينتهي	علوي	سفلي
قاطع مركزي	3- 4 شهور	10-9 سنوات	8-7 سنوات	7-6 سنوات
قاطع جانبي	علوي 10-12 شهراً سفلي 3-4 شهور	11-10 سنة	9-8 سنوات	8-7 سنوات
ناب	4- 5 شهور	15-12 سنة	12-11 سنة	11-9 سنة
الطاحن الأول	18-21 شهراً	13-12 سنة	11-10 سنة	12-10 سنة
الطاحن الثاني	24- 30 شهراً	14-12 سنة	12-10 سنة	13-11 سنة

	تكلس		بزوغ	
	يبدأ	ينتهي	علوي	سفلي
الضرس الأول	ميلاده	9-10 سنوات	6-7 سنوات	6-7 سنوات
الضرس الثاني	30-36 شهراً	14-16 سنة	12-13 سنة	12-13 سنة
الضرس الثالث	علوي: 7-9 سنوات سفلي:8-10سنوات	18-25 سنة	17-22 سنة	17-22 سنة

أسباب وفحوصات تأخر البلوغ

إن العوامل المتحكمة في بدء حدوث البلوغ ما زالت تحتاج إلى المزيد من البحث والدراسة حتى يتمكن العلماء من التعرف على كل خباياها أما عن طريقة حدوث وظهور علامات البلوغ فهي معلومة واضحة .

وإن هناك جزءاً خاصاً من نسيج المخ يسمى"تحت المهاد Hypo Thalamus" هذا الجزء يقوم بإفراز هرمون محفز لانطلاق هرمونات أخرى تفرزها الغدة النخامية تنشط الغدد التناسلية بالجسم وتنظم أسلوب عملها وهرمونات الغدة النخامية هذه هي المسؤولة عن كل ما يطرأ من تغيرات على الأعضاء التناسلية أثناء فترة البلوغ والتي تؤدي بدورها إلى اكتساب مظاهر وصفات البلوغ الثانوية، ويقول الأطباء إن أي قصور يطرأ على أية مرحلة من مراحل هذه السلسلة متناسقة العمل قد يؤدي إلى تأخر حدوث البلوغ .

الفحوص الخاصة بتأخر البلوغ :

ما من طريقة هناك لإجراء فحوص تشخيصية في أية حالة من تأخر البلوغ إلا بالعودة إلى الخلف للبحث في أسباب حدوث مثل هذا التأخر والإبطاء وإن مثل هذه الفحوص تفيد كثيراً في التفرقة بين الحالات الناتجة عن ضآلة كميات الهرمون المحفز للغدة النخامية وبين الحالات التي لا تعدو كونها تأخر فسيولوجي تلقائي لظهور علامات البلوغ، كما يساعد في الوقت نفسه على التعرف على الكثير من الأسباب الأخرى لمثل هذه الشكوى .

إن أول اختبار تشخيصي يجب اللجوء إليه لتقييم كفاءة عمل الجهاز الغددي المسؤول عن البلوغ والذي يحتاج إليه في حالات خاصة، كالفتى الذي يتعرض لتدخل جراحي لتصحيح اختفاء

الخصيتين داخل تجويف الحوض (Cryptorchidism) أو ذلك الذي يتلقى جرعات علاجية إشعاعية على المخ أو النخاع الشوكي، ذلك الاختبار يقوم بقياس مدى استجابة هرمونات الغدة النخامية المحفزة للأعضاء التناسلية لجرعات محقونة من الهرمون المحفز لانطلاقها، وإذا لم يوضح هذا الاختبار أية استجابة من جانب الغدة النخامية، فهذا يعني فشل هذه الغدة في القيام بمهامها واتهامها بإحداث ما يشكو منه المريض من تأخر البلوغ، أما إذا كانت النتائج تثبت نشاط هذه الغدة واستجابتها لجرعات الهرمون المحفز لها، فهذا يعني أن هناك سبباً آخر لهذا التأخر .

وبعد إجراء هذا الاختبار الفحصي يجب استتباعه باختبار آخر يعمد إلى التعرف على استجابة الأعضاء التناسلية نفسها لهرمونات الغدة النخامية في الذكور، ويقوم هذا الاختبار بقياس كمية ما تفرزه الخصيتان من هرمون "التستوستيرون" كرد فعل لحقن جرعات من هرمون الغدة النخامية المحفز لخلايا الخصية، والتي يجب أن تصل لكمية ما تفرزه خصية الشخص البالغ، أما في الإناث فتقاس درجة استجابة المبيضين لهذه الجرعات من الهرمون بالتعرف على قدر الزيادة في حجم المبيض بعد حقنها باستخدام الأشعات فوق الصوتية، وكذلك اختبار حجم وشكل الرحم بواسطة هذه الأشعة، ومن هذا نرى أن مثل هذه الاختبارات تساعد الطبيب في تحديد موضع القصور في عمل أي من

الغدد المتحكمة في حدوث البلوغ الجزء "تحت المهاد"من المخ،والغدة النخامية أو الأعضاء التناسلية والخصيتين أو المبيضين"، وإن العلماء ليأملون أن يحمل المستقبل المزيد والمزيد من الفحوص والاختبارات التي تفيد في تشخيص وتحديد سبب تأخر البلوغ وبذا تساعد في علاجه، وفي النهاية نقدم في سطور قلائل أهم الأسباب لتأخر حدوث البلوغ مقسمة تبعاً للغدد الصماء المسؤولة عنه .

تحت المهاد :

قلة إفراز الهرمون المحفز لانطلاق هرمونات الغدد النخامية المنشطة للخصية أو المبيض .

أسباب نفسية مثل " فقدان الشهية العصبي " .

الإصابة بأي مرض عضوي شديد .

الغدة النخامية :

وجود ورم ما داخل الجمجمة يضغط على هذه الغدة .

- نقص إفراز الهرمونات المنشطة للأعضاء التناسلية والذي قد يحدث بعد أي تدخل جراحي .
- قصور تلقائي في عمل الغدة النخامية،والذي قد يكون مصحوباً في بعض الحالات بافتقاد بعض من حاسة الشم .

الأعضاء التناسلية :

- غياب العضو التناسلي غياباً خلقياً .

- عدم نمو العضو التناسلي (الخصية أو المبيض) نمواً طبيعياً،وقد يكون هذا مصحوباً بوجود بعض الاضطرابات الكروموسومية "الوراثية".

- اضطرابات تكوين الهرمونات الجنسية .

الغدة الكظرية : التضخم الخلقي للغدة الكظرية وما يستتبعه من نقص في بعض الهرمونات المهمة الضرورية لإنتاج الهرمونات الجنسية .

- الضمور الخلقي للغدة الكظرية .

التأخر التلقائي للبلوغ .

كيف يستفيد أطفالنا
من التليفزيون

كيف يستفيد أطفالنا
من التليفزيون

التليفزيون ذلك الجهاز الخطير الذي يعتبر ثمرة من ثمرات ثورة الاتصالات في العصر الحديث استطاع أن يخطف كل الأبصار من وسائل التسلية الأخرى سواء كانت سينما أو راديو وغيرها .

ولكن ماذا نفعل تجاه هذا الضيف الذي يدخل بيوتنا دون أن يطرق الجرس، وكيف نجعل أطفالنا يحققون أقصى استفادة ممكنة منه ؟

وكم عدد الساعات التي يجب أن يقضيها الطفل أمام الجهاز ؟

وما البرامج التي يسمح له بمشاهدتها ؟

هذه الأسئلة والاستفسارات وغيرها نجد الإجابة عنها في نتائج البحث الآتي:

تشير الإحصائيات إلى أن ثمانياً وتسعين في المائة من الأسر تمتلك أجهزة تليفزيون وبقية الأسر التي ليس لديها هذه الأجهزة ينبغي عليها أن تفضل القراءة أو السير على الأقدام كرياضة بدنية محببة أو قضاء أوقاتهم باستغلالها في الاستمتاع بالفنون الأخرى .

ويقول معظم الآباء أنه بوضع الضوابط على الوقت الذي نقضيه أمام التليفزيون ونوعية البرامج التي ينبغي علينا مشاهدتها تزداد درجة الاستفادة والاستمتاع .

أين نضع التلفزيون ؟

ينصح الأطباء بعدم وضع التليفزيون في حجرة نـوم الأطفـال إلا إذا كان الطفل مريضاً ويتعين عليه البقـاء ملازمـاً الفـراش ويجـب عـدم وضعه بالقـرب من مائـدة تنـاول الأطعمـة لأن ذلـك يقلـل مـن شـهية الأطفال ويصرفهم إلى مشـاهدة البرامج كمـا يجـب أيضـاً ألا يوضـع في حجرة القراءة أو ممارسة الألعاب الرياضية.

وكم نقضي من الوقت أمامه ؟!

ينصـح الأطباء بضرورة ألا تزيد فترة مشاهدة البرامج التليفزيونيـة على عشر ساعات أسـبوعياً ، ولكـن الأبحـاث الـتي أجريـت أثبتـت أن الأطفال يقضون نحو عشرين ساعة في الأسبوع لمشاهدته .

أما الأطفال الذين لا يـرغبون مشـاهدة التليفزيـون كـثيراً فـأنهم يمارسون القراءة والألعاب الرياضية ويحـذر الأطبـاء بعـدم الإسـراف في المشاهدة لما يترتب عليها من أمراض كالصداع، وتحديد أوقـات المشـاهد بعيداً عن أوقات الأعمال المنـزلية وممارسة الرياضة والنـوم، كمـا يجـب اختيار البرامج المناسبة للمشاهدة مـع عـدم جعـل مشـاهدة التليفزيـون مكافأة للطفـل إذا أحسـن وعقوبـة لـه إذا أسـاء، ضـع ألعـاب التسـلية بالقرب من الجهاز حتى يستعملهـا الطفل أثناء المشاهـدة وكن على ثقـة من أن الأجهزة الملونة أفضل من الأجهزة ذات اللونين فقط .

البرامج المفضلة :

ينصح الأطباء المشاهدين بضرورة الاهتمام باختيار البرامج التي يفضلون مشاهدتها وتحديد أيها يمكن مشاهدتها على انفراد وأيها يمكن للأسرة أن تشاهده معاً مع ترك الحرية للأطفال لاختيار برامجهم المفضلة، ويمكن في هذه الحالة إرشادهم إلى اختيار البرامج ذات القيمة العلمية والرياضية كبرامج المعلومات والأخبار وأفلام الرسوم المتحركة ويمكن أثناء مشاهدة البرامج مناقشة الطفل في البرامج التي شاهدها من قبل ورأيه فيها ويمكن أيضاً تسجيل الألفاظ والعبارات غير المألوفة التي أذيعت خلال الأسبوع وإجراء حوار شأنها .

المشاركة :

يقول بعض الخبراء أن مشاركة الوالدين للأطفال في مشاهدة برامجهم أمر ضروري حيث يجب إلا تزيد الفترة التي يقضيها الطفل أمام التليفزيون بمفرده على نصف الوقت المخصص للمشاهدة، ويضيف الخبراء أنه يجب على الآباء إظهار عدم الارتياح تجاه البرامج ضعيفة المستوى وإبداء الأسباب لذلك وعلى الآباء التعليق على البرامج بصفة عامة في حالة حضور الأبناء .

راقب الطفل أثناء عملية المشاهدة وأترك له الفرصة لتقليد المحادثات التي شاهدها بينما ينصح البعض الآخر من الخبراء بضرورة مبادرة الطفل بسؤاله عن الشخصيات التي أعجب بها وتلك التي لم ترق

له، اشرح لطفلك المفارقات بين ما يحدث على الشاشة الصغيرة (التليفزيون) وما يحدث في الواقع وأشرح له كيف تكون الإعلانات عن الأغذية وأدوات اللعب مضللة في بعض الأحيان، ويمكن للوالدين أيضاً شرح الاختلاف في معالجة الموضوعات بين التليفزيون والصحف اليومية حيث تستطيع الصحف تقديم أنواع كثيرة من الموضوعات تكون في بعض الأحيان غير مناسبة للتليفزيون وحاول أن تنتقد البرامج ذات الصيغة الجنسية .

وهذا نموذج لما يمكن أن يحدث أثناء المشاهدة :

* كم هو شيء جميل إذا كان يمكن أن يحدث فعلاً !

اعتقد أنهم يستطيعون التحدث بشأنه بدلاً من الاقتتال حوله .

كم تبلغ كمية السكر في هذا المحصول على ما تعتقد ؟

هل تستطيع أن تفعل شيئاً آخر بهذه اللعبة بالإضافة إلى النظر إليها؟

ألا ترى كيف أنهم قاموا بعرض القصة الخبرية دون أن يخبرونا كيف وقعت الأحداث في النهاية أنهم في العادة يعرضون النهاية في بداية القصة ثم يعرضون بعد ذلك التفاصيل .

أنا أعجب بشخصية المحامي وقد سمعت أن نساء كثيرات يدخلن مدرسة المحاماة هذه الأيام .

هل تريد أن تقوم بعمل هذه السيدة ؟ أنه يحتاج إلى قوة جبارة.

أنا أحب الأشخاص الذين يهتمون بشؤون الآخرين ولكن في بعض الأحيان نرى أشخاصاً لا يهتمون إلا بشؤونهم الخاصة فقط.

هل تعتقد أن الناس يرتدون ملابس مثل تلك التي يرتديها الهنود؟ وهل تعتقد أنها أخف من ملابسنا؟

هل تعرف حقيقة الطريقة التي يتصرف بها كبار السن أو الأطباء أو الضباط .

هل تعتقد أن هؤلاء الناس يضحكون فعلاً أم يضحكون لكي يجعلونا نعتقد أننا أمام شيء مضحك .

إنَّ لصوت الطائر معنى خاصاً، فإن زقزقة العصفور ونعيق الغراب ليست سلسلة أصوات لا معنى لها بل هي محادثات الطير،وكل مقطع منها ينقل فكراً إلى طير آخر .

وإنَّ الطيور تتمرن على التغريد كما يتمرن المنشدون على الغناء حتى أنَّ بعض الطير يقضي فصل الربيع كل سنة يتعلم ويتمرن بعد صمت طويل قد يدوم الشتاء كله .

وأنَّ الطيور التي تصنع أجمل الأعشاش هي أحسن الطيور في التغريد وأن أجمل التغاريد تكون عادة في الفصل الذي يتوافر فيه الغذاء للطائر، وتكون معيشته هنية لا تستدعي مشقة .

وأنَّ الذكر أكثر تغريداً من الأنثى لانهماك هذه في بناء العش واحتضان البيض وإطعام الصغار .

سن البلوغ في حياة الشباب
كيف تمضى بلا متاعب ؟!

سن البلوغ في حياة الشباب

كيف تمضى بلا متاعب ؟!

يتعرض كل شاب في سن البلوغ لعوامل نفسية وفسيولوجية هامة؟ إذا أخطأ فهمها أدت إلى أضرار قد تؤثر على مستقبله وحياته الزوجية فيما بعد ..

ومن الضروري أن يتلقى الشاب بعض المعلومات الصحيحة والسليمة عن التغيرات التي تحدث في تكوين وظائف الجسم بصفة عامة،والجهاز التناسلي بصفة خاصة، فيحدث في فترة البلوغ أن تبدأ الخصيتان في إنتاج هرمون الذكورة "التستوستيرون" الذي يؤدي إلى ظهور أعراض الرجولة وتشمل :

ظهور الشعر في منطقة العانة وتحت الإبط وفي الوجه، ممثلاً في الذقن والشارب .

زيادة حجم الأعضاء التناسلية .

حدوث تغيرات في حدة الصوت وخشونته .

حدوث الرغبة الجنسية والميل إلى الاختلاط بالجنس الآخر .

حدوث الانتصاب والاحتلام .

كما تفرز الخصيتان والغدد التناسلية المساعدة مثل البروستاتا والحويصلات المنوية السائل المنوي .

وكل هذه التغيرات الفسيولوجية السابقة تكون مصحوبة بتغيرات في شخصية الشاب فيكون معتداً بنفسه .

ويشعر بأنه شخص كبير وعليه مسؤوليات وواجبات نحو نفسه ونحو الأسرة، كما يميل في هذه الفترة إلى معارضة هم أكبر منه كإثبات لشخصية ورأيه كفرد ناضج، ويجب على الوالدين مراعاة هذه التغيرات ، ومواجهتها بالتفهم لأن غير ذلك يؤدي إلى إصابة الشاب بالتوتر العصبي والقلق ، مما ينعكس بصورة واضحة على تصرفاته وقدرته على الاستيعاب والمناقشة .

وفي هذه السن يلجأ بعض الشباب إلى ممارسة العادة السرية وقد ينغمس الشاب فيها بصورة تؤثر على صحته الجسمية والنفسية، وهنا لا أنصح أبداً بالإسراف في مزاولة العادة السرية، بل والإقلاع عنها إذا أمكن .

ومن المراحل الحرجة أيضاً في سن الشباب مرحلة ما قبل الزواج وما يصاحبها من قلق وتوتر،وقد يشعر الشاب أنه غير مكتمل الرجولة،أو أنه هناك نقصاً في حجم الأعضاء التناسلية، أو يشعر بالقلق على درجة خصوبته وقدرته على الإنجاب، وكل هذه الأفكار تحل باستشارة الطبيب الأخصائي قبل الزواج، لتلقى المعلومات الجنسية

الصحيحة،وإجراء الفحوص المعملية اللازمة إذا احتاج الأمر، مثل تحليل سائل البروستاتا وتحليل السائل المنوي وتحليل الدم المختلفة اللازمة .

ومن المشاكل التي تواجه الشباب قبل الزواج محاولة المزاولة الجنسية كنوع من الاطمئنان على النفس وهذا قد يؤدي إلى أضرار بالغة التعقيد، حيث قد يحدث فشل في هذه التجربة، وذلك ينعكس فيما بعد على الحياة الزوجية أو قد يصاب الشاب بمرض تناسلي مثل السيلان أو الزهري نتيجة هذه الممارسة، وهذا بدوره يؤدي إلى أضرار عضوية ونفسية للشاب ..وقد ينصح الشاب باستخدام بعض العقاقير أو الدهانات ليلة الزفاف، وهذه تكون ذات أضرار بالغة وتؤدي إلى بعض الخلل الفسيولوجي "أي الوظيفي" في الجهاز التناسلي وما قد يصاحب ذلك من فشل في بداية الحياة الزوجية قد يكون علاجه شيئاً ليس بالسهل الهين .

جنون المراهقة : لا

ثورة المراهقة : نعم

كثيراً ما نسمع عبارات كثيرة تطلق على المراهق الشاب مثل "طائش" أو متهور أو لديه رعونة، أو مندفع ثوري، وقد تصل العبارات إلى درجة شديدة في وصف المراهق، فيقال عنه مثلاً أنه "مجنون" ..والجنون هنا لا يعني الشذوذ العقلي واضطراب التفكير لدرجة الخلل التام أكثر مما يعني حالة عدم تكيف المراهق مع البيئة والمجتمع ونفسية طرأت عليه .

والمراهقة هي مرحلة من مراحل العمر تبدأ من سن العاشرة إلى الثالثة عشرة تقريباً، وتنتهي في سن العشرين تقريباً أيضاً،وتكون مبكرة عند الفتيات بحوالي سنتين أو ثلاث سنوات عنها عند الفتيان، ومن الناحية النفسية والفسيولوجية تعتبر المراهقة ولادة جديدة للإنسان البالغ، حيث تحدث فيها ظاهرة النضج الجنسي الذي يسمى بالبُلوغ، وهي تتميز باكتمال نمو الأعضاء التناسلية، وبداية إفرازات الغدد للهرمونات الجنسية ونضج الجسم ونموه من الناحية الفسيولوجية والبيولوجية، وظهور الخصائص الجنسية الثانوية للجنسين .. إذ تنمو العضلات ويظهر الشارب واللحية وشعر العانة والإبط وشعر الصدر والأطراف، وخشونة الصوت عند الذكور، ويتركز النسيج الدهني في مناطق معينة، ويستدير الجسم وينمو الصوت ويظهر شعر العانة والإبط وينمو الثديان عند الإناث فقط .

ومن هنا نجد المراهق يعيش في تناقض تام بينه وبين نفسه،ويحاول باستمرار تأكيد ذاته، وتفسير الظواهر الفسيولوجية التي طرأت عليه،والتغيرات العضوية المفاجئة، فتزداد حساسيته، ويصبح خجولاً أكثر من اللازم، ولا يستطيع التعبير عن ميوله، وعن الطاقة الجنسية التي انتابته .. وذلك يسبب له حيرة وانطواء شديدين، وجموداً وتزمناً يشعرانه بالذنب باستمرار،نتيجة ما حدث له من ميول وأفكار وانفعالات ليس لها مخرج، ولا يمكن قبولها في المجتمع أو التعبير عنها في المرحلة الحاضرة .

وتقل ثقة المراهق بنفسه تدريجياً وذلك لعدم الاطمئنان لما حدث له من تغييرات عضوية، ويزداد قلقه وحيرته وتردده الشديد، ويحاول إثبات ذاته وكيانه وتعزيز مركزه النفسي والاجتماعي، حتى يحقق التكيف بين نموه النفسي والجسمي والاجتماعي، وفي هذا النطاق نجد الفتيات يحاولن الاهتمام بمظهرهن وأنوثتهن، أما الذكور فيحاولون الاعتداد بأنفسهم أكثر وأكثر ، وإثبات رجولتهم في شتى المواقف .

ومن الناحية الانفعالية :نجد أن مزاج المراهق يتقلب بشدة بين الفرحة والكدر، والخوف أحياناً، والحب والكراهية، وكل هذه الانفعالات تتميز بالسطحية المطلقة، وعدم النضج والثبات، كذلك تسهل استشارة المراهق وتغيير عواطفه ويحاول المراهق باستمرار اعتناق المذاهب التي تجعله شديد التردد والتناقض بين محاولة المشاركة

الاجتماعية أو الانعزال، بين التدين أو الإلحاد، وكل هذا يسبب له القلق والتوتر النفسي الشديد .

وأحياناً تجده يعتنق مذهبين أو فكرتين متعارضتين في نفس الوقت، ومن الملاحظ أن النمو الفكري يصل إلى مداه في هذه المرحلة، حيث يكتمل نمو الذكاء (حتى الثامنة عشرة تقريباً) ويكون الفكر عادة ثورياً، مندفعاً، يبحث في المشاكل العامة، وتطغى عليه الأفكار الفلسفية عن الكون وغيره من الموضوعات،وتظهر لدى المراهق الميول الفنية والأدبية والرياضية وتزداد أحلام اليقظة عنده،فيجد فيها مخرجاً لما يريد تحقيقه في الواقع ويمنعه المجتمع منه وبخاصة فيما يتصل بالجنس .

ومن الناحية الاجتماعية :نجد المراهق يحاول إثبات كيانه الاجتماعي حتى يقلل من الهوة الكبيرة بين استقلاله ونموه الجنسي والجسماني وبين اعتماده على أسرته وعدم نموه الاجتماعي، فيميل بذلك إلى "الرفض" في كل شيء حتى بدون وجه حق، ويحاول الاستقلال والاعتماد على النفس، والتحرر من قيود الأسرة التي يعيش فيها، ويحاول الانضمام إلى الجماعات والرفقاء في سنه، ويتخذ أيضاً مثلاً أعلى يتمثل فيه كل مبادئه ومثله وقيمه، ويحاول كثيراً تقليد هذا المثل الأعلى لدرجة أنه يسمى بالتقليد الأعمى .

وإذا بحثنا في إطلاق كلمة جنون على المراهق نجد أن سبب وجوهر مشاكل المراهق والتي تصفه بالجنون أحياناً هي وجود الفارق الشديد

بين نموه الجسمي الجنسي وبين عدم نموه الاجتماعي النفسي والفكري،وهذا ما يسبب له مشاكل كثيرة، كذلك فإن تعارض ميوله وانفعالاته الجديدة مع قيم ومبادئ المجتمع، ومع ظروفه تسبب له الشعور بالذنب والانطواء خاصة بالنسبة للميول والانفعالات الجنسية .

وعموماً فإن الاستهانة بقيمة المراهق وعدم احترام آرائه وأفكاره والحط من قيمته والتدخل في كل شؤونه، كل هذا يجعله ينفر من المجتمع ويظهر له العداء الشديد، ثم أن محاولة فرض قيود على المراهق وتحديد أسلوب ثابت له في حياته، تجعله انطوائياً، أو ثورياً عدوانياً، وقد تصل به إلى درجة الانحراف ... كذلك فإن محاولة إهمال المراهق وعدم الالتفات إليه، تؤدي به إلى الانحراف والشذوذ وذلك لفقد الدعم الأسري والاجتماعي له، ولعدم الإحساس بالأمان بالنسبة لميوله وأفكاره، وبعد معرفة من هو المراهق والتغييرات التي تطرأ عليه، والعوامل التي تؤدي إلى ثورته وجنونه كما يقال ، يجب أن نعدل عن كلمة جنون، وأن نسميها تسمية صحيحة هي ثورة المراهق أو طاقة المراهق التي قد تكون بناءة جداً ومفيدة للغاية، إذا هي وجهت توجيهاً سليماً، وفهمت فهماً عميقاً .

نزوات المراهقة .. كيف نتقيها !!

تسعة أجوبة سديدة تنير طريق المراهقين والمراهقات وتجنبهم العثرات :

ما هو الأسلوب المناسب واللائق الذي يجمل بنا، نحن الآباء والأمهات،أن نستخدمه في أحاديثنا مع أولادنا حول مشكلات الجنس وملابساته ؟

وقبل كل شيء : كم نسبة الذين يرون منا ضرورياً مكاشفة الأولاد بهذه القضايا الحيوية ذات الأهمية البالغة في الحياة ؟

قلة ولا شك، ولكنها القلة المخطئة أو التي تبنت مسلك النعامة في الحياة ومع ذلك فإن الاقتصار على وصف مسلك ما بقولنا :" هذا شيء لا أخلاقي " لم يعد مقنعاً، فشباب اليوم يجد بين يديه مراجع عديدة، من صحف وسينما وكتب – نسمح لهم بأن يردوا علينا مستشهدين بأقوال الكثير من علماء النفس والاجتماع حتى بعض رجال الدين .

وأن التحذير :" انتبه – أو انتبهي – فسوف تعرض – أو تعرضين – نفسك لمتاعب لا تنتهي .. " . لم يبق له وزن يذكر في هذا العصر، عصر التحرر الاجتماعي، عصر حبوب منع الحمل !

أما الإيحاء إلى الشبيه بشعور المذنب فأمر يخلق في نفوسهم عقداً يعسر حلها، وأن فترة شبابنا نحن لأكبر دليل على صحة ذلك .

من الطبيعي أن يحلم كل أب وكل أم بأن ينتظر أولادهم الزواج وما يحمل من "ضمانات" للانغماس في الحياة الجنسية .

ومع ذلك فليس لنا أن نعلق كبير أمل على تحقيق هذا " الحلم " في جميع الظروف والأحوال، والواقع أنه أصبح من واجب الآباء في هذا العصر البحث عن منطق جديد عن حجج أقوى، عن إقناع مكين، وليس هذا بالأمر المستحيل شريطة أن يسلك الآباء مسلك الصراحة المجردة عن الروح العدوانية أو النافذة بقسوة وتجريح، وتحاشي التلويح بالشعارات الفارغة، والتخويف من " أقاويل الناس" .. فتلك أمور يرفضها الجيل الجديد رفضاً قاطعاً .

والجيل الجديد – ككل الأجيال السابقة – فيه الصالح وفيه الطالح، فيه الخير وفيه الشر، وهو ليس بعيداً بمقدار ما يبدو، عن المثل الأخلاقية التي نتغنى بها نحن الآباء – وإن كنا قلما نمارسها في حياتنا الخاصة .

ولقد أدركت شبيبة اليوم أنه ليس من الممتع جداً أن يستطيع المرء فعل كل ما يتوق إليه، ومن هنا راحت تبحث تلقائياً عن حدود ترسمها لحريتها، حدود تبدو لها معقولة ومنطقية .

وهاكم تسعة أجوبة أحسب أن فيها الرد المقنع عن كل ما يعتمل في نفوس شباب اليوم، ولا سيما المراهقين منهم، من تساؤلات ومشاغل .

1- إن الشعار الحالي :" الحب أولاً والزواج فيما بعد ." يضر ضرراً جسيماً بالبنات قبل الجميع، وليس من شك في أن المفاهيم الأخلاقية قد تبدلت كثيراً خلال السنوات الخمسين الماضية إلا أن العنصر الجوهري للمعطيات الطبيعية لم يزل هو الأساس ومنه المنطلق .

كتب إليّ طالب ثانوي يقول :"أبدأ دائماً بملاحقة ملحة للفتيات على سبيل الاختبار(كذا ..) فإذا ما أكدت لي إحداهن في الموعد الأول أن " أحداً لم يلمسها من قبل أبداً " ثم سمحت لي، في الموعد الثاني، بفعل ذلك فأني أحجم عن تقديمها إلى أمي مطلقاً " .

الطريقة مختلفة لا شك، ولكن الأساس باق:أن الرجال ما زالوا يصدقون "عما تداولته الأيدي" والخفة ما انفكت،كما كانت في الأجيال السابقة، مدعاة لنفورهم وابتعادهم .. ربما بعد الحصول على نصيب عابر منها ..

وتفسير ذلك أن " الفتح " يبقى هم الرجال الأول فإذا ما وجدوه سهلاً ميسوراً لم يعتبروه انتصاراً ، وليس من نقاش في أن الفتاة العذراء تبقى هي المرغوبة والمفضلة حتى في نظر أكثر الشبان إباحية وتحرراً .

2- إن مجتمعنا مرتكز على عدد من القواعد والمبادئ،والحب غير المقيد يمسها في الصميم، إذ ماذا يكون مصير الأسرة – خلية المجتمع الأساسية – عندما نندفع بجنون نحو أرواء شهواتنا ثم الانصراف إلى منابع جديدة ؟

وماذا يحل بأمننا الاجتماعي واستقرارنا النفسي والجسدي إذا ما تحولت العلاقة بين الرجل والمرأة إلى ما يشبه العلاقة بين ذكر الحيوان وأنثاه ؟ قد يكون الزواج مؤسسة فشلها أكثر من نجاحها ولكن الإنسان لم يتوصل بعد إلى اكتشاف شيء أفضل.

3- أوافق على القول أن هناك تصرفات كثيرة أشد لا أخلاقية من التحرر الجنسي : انعدام الذمة، الجشع، الأنانية، القسوة، اللؤم، الخبث، استغلال الضعيف .. كل هذه صفات على غاية من السوء والدناءة، ولو أننا قاربنا بين هذه الموبقات وبين الحب المتبادل – حتى لو كان مكشوفاً وبلا أي رادع – لبدا لنا في منتهى الروعة والجمال .

صحيح، ولكن ليس لنا أن نتجاهل واقعاً لا مفر منه من الاعتراف به هو أن بعض تلك الصفات المنحطة – لئلا نقول كلها – سرعان ما يعرف طريقه إلى تلك العلاقة التي نصفها بالحب وما هي بحب، وتفسير ذلك أن المرء الذي يخرق قاعدة

واحدة من قواعد الخلق القويم لا يلبث أن يجد نفسه منــزلقاً ليخرق سائر القواعد .

وهذا ما يلاحظ، بالدرجة الأولى لدى الـذين يمارسـون الحـب مـن المـراهقين فـإنهم لا يتورعـون عـن اللجـوء إلى الكـذب والخداع والأنانية والخيانة بدوافع عدة أهمها أنهم ينظـرون إلى الأمر نظرة سطحية فـلا يقـدرون مـدى القدسـية الـتي تـربط إنسانيين بروابط الحب .

4- أن الدافع الأقوى على صعيد حياتنـا الغرامية،ليسـت الشـهوة الجسدية بل الحاجة التي تدفع بنا إلى إقامة علاقة عاطفية حميمة مـع الشخص فرد بعينه، إن اكتشاف هـذا الشـخص والترقـب المثيـر والآمال والأحلام المتبادلة،وبكلمة: غزو قلب آخر، وهو ما يعطى للحب الجسدي قيمته، لذا ينبغي للوصال أن يكـون الخاتمة السعيدة للقصة كلها، ولكن كيف نريد لشاب وفتـاة أن يتوصلا إلى مرحلة التعارف الحمـيم إذا أقتصـر الربـاط الـذي يشد أحدهما إلى الآخر على العلاقات الجنسـية ؟ وفي اعتقـاد ابـنتي كـاتي أن مثـل هـذه العلاقـات خليقـة بتدميـــر أجمـل الصداقات، وأنها لعلى حق .

5- إن الغريـزة الـتي تـدفعنا إلى الإنســال،إلى تجديـد ذواتنـا عـبر أولادنا، هي ملكة فطرية في الإنسان،أما الحب الذي ينشأ بـين

مراهقين فلا يهتم أبداً بإرضاء هذه الغريزة، والمرارة التي تنجم عادة عن مثل هذه العلاقات السطحية عائدة إلى شعورين يعمر بهما لاوعي الشريكين،الشعور بالغش لأنه ليس من حقهما إنجاب الأطفال، والشعور بالخطر لأنهما معرضان لإنجاب الأطفال ! ولعل هذا ما يفسر سبب ازدياد حالات الحمل اللاشرعي بالرغم من شيوع استخدام الحبوب المانعة، فالعاشقان المراهقان يحجمان في أحيان كثيرة، وبدوافع يصعب تفسيرها عن استخدام موانع الحمل ربما تحت تأثير الشعور بالذنب، وربما استجابة للغريزة الفطرية،وقد يكون بسبب الجهل أو التسرع،أو لهذه الأسباب جميعاً !

6- إن قليلاً من الأنانية يفيد،فليس من العسير جداً على الفتاة أن تتبين مواقع خطاها في هذا الزحام الرهيب، يكفي أن تلقى على نفسها الأسئلة التالية :" إذا ما أقدمت على هذه الفعلة " كيف ستكون نظرتي إلى نفسي ؟ وإذا ما أدنت نفسي بنفس فهل سيبقى هو، أو غيره على احترامه لي ؟ .. وإذا ما تساءلت :" إلى من أسيء إن أنا " فعلتها ؟" فلتثق أن الجواب الوحيد هو :" إنما إلى نفسك وحدها تسيئين !"

7- الحب الحر نادراً ما يكون حراً، فالشبان والشابات يدفعون ثمنه غالياً جداً : قلق وخوف وكفاح مرير من أجل الاحتفاظ

بالشريك الـذي لا رباط يشده إلا تلك النـزوة العابرة، وهـذا الحب العجول، الرعديد كيـف يمكن له أن يشرق ويزهر ؟ إن كل لقاء يخلف خيبة وكل شريك يرى نفســه موضع اسـتغفال شريكه، ومع ذلك فانقطاع الحبل بينهما يبقـى صـعباً ومؤلمـاً، ولهـذا تسـتمر مثـل هـذه العلاقـات أكثـر ممـا ينبغـي لهـا أن تستمر،وفي بعض الأحيان تقضي بالعاشقين إلى الـزواج بـدافع اعتياد أحدهما على الآخر أو خوفاً من العزلـة بعـد الهجـران، ولكن هذا الضرب من "الزواج السلبي" إذا صـح التعـبير – لا ينطوي على خيبة أمل مـن تلـك الـتي ينطـوي عليهـا الـزواج بالقسر والإكراه .

8- أن الفتيات أكثر عاطفية مما يتصور الآخرون وكثيراً مـا يــكن أشد تعلقاً بشركائهم من هؤلاء الشركاء بهـم، فـإذا مـا تـردت العلاقات عانين من الألم مـا لا يعانيـه الفتيان،وانقطـاع علاقـة عميقة حقاً جديرة بأن تعرض مستقبل الفتاة لمخاطر جدية كأن تنصرف عن دراستها أو عملها أو أن تسوء صـحتها ويجتاحهـا التشاؤم والسوداويـة، لـذا كان من الحكمة لا مـن النذلـة أن يتحاشى الفتى الارتباط ارتباطاً وثيقاً بصـاحبته وهـو في ســن الـمراهقة أو مطلع الشباب لئلا يصيبها بخيبة أمل .

9- إن المبـادئ الأخلاقيـة الجديـدة – والصـحيحة – تقتضـي إطـلاع المراهق على القضايا الجنسية والاعتراف بمكانتهـا في الحياة وإعطاءه الحق فـي مناقشتها علانية، ولكن هذه المبـادئ لا تفرض أبداً خوض غمار التجربة بـلا رادع ولا وازع، أمـا الذين يهـزءون بهـذه المبـادئ ويطلقـون العنـان لنـزواتهم لا يلبثون أن يتردوا في وهذه الشعور بأنهم غرباء عـن كـل شـيء يلي ذلك السقوط في اللامبالاة لأنهم يكونون في لعبـة الحـب، قد باؤوا بالخسران .

بين المبادئ الصارمة العتيقة والمفـاهيم المتحـررة الجديـدة، توجـد " منطقة أمان" هي أن نتقبل وجود "حياتنا الجنسية " قبولاً فرحاً على أسـاس أنهـا حقيـقة دائمـة راسـخة، وأن نظهـر الرغبـة في أن نعيشـها بطريقـة سليمة، نافعة لنا وللذين يحيطون بنا .

صداقة المراهقون

تعتبر فترة المراهقة من أدق وأصعب مراحل عمر الإنسان،فهي مرحلة اضطراب وتمرد، ومن أكثر المراحل إزعاجاً للأباء والأمهات، فبعد أن كان الولد طفلاً لطيفاً سلس القياد، وبعد أن مر بمرحلة طفولة هادئة تجده ينقلب فجأة إلى شخص عنيد جامح السلوك صعب المراس .

وكما لهذه المرحلة من أهمية فإن التعرف على طبيعتها وملامحها يتيح فرصة أفضل لتجاوز أزمتها .

يدخل الطفل طور البلوغ بعد سن العاشرة تقريباً وتصحب البلوغ ثورة جارفة التغييرات الفسيولوجية التي تصاحبها تغييرات ثانوية تطرأ على أعضاء الجسم، هذه التغييرات تؤدي إلى تعب جسماني يلازمه توتر عصبي، لذلك نجد المراهق شديد الحساسية والاستشارة العصبية والقلق، كما نلاحظ نمواً سريعاً في شكل ووظيفة أجهزة الجسم مثل استطالة الأنف،وكبر حجم اليدين والقدمين وانحناء الظهر ويصاحب ذلك نشاط في الغدد ويتغير الصوت ويحدث نمو سريع في أجزاء الجهاز الهضمي يجعل المراهق دائم الشعور بالجوع .

ويحدث أيضاً في مرحلة المراهقة زيادة في نمو الألياف العصبية في المخ ويزداد نمو الرئتين، ويتسع الصدر، ويزداد ضغط الدم ويرهق القلب نتيجة زيادة كميات الدم التي يدفعها في الشريان الأورطي كل ثانية مما يؤدي إلى حدوث نوبات من الصداع والإغماء والدخان أحياناً .

ولا تتضح قدرات المراهق العقلية إلا في نهاية المرحلة فكلما نما تنمو قدراته على التذكر بأسلوب منطقي ويستطيع التركيز فيما يشغله، من موضوعات ومع نمو ذكائه تنمو العمليات العقلية العليا.

هكذا نفهمهم :

هذا النمو السريع والتغييرات المفاجئة يحمل مشاعر القلق والضيق بحيث يصعب على المراهق تفسير ذلك كله، كما يصعب على الأسرة مواجهة هذه المشاعر بإيجابية وموضوعية، وقد نجد المراهق في هذه المرحلة يترك الكتب المدرسية إلى قراءة الكتب التي تناقش موضوعات أكثر طرافة وتشويقاً في مجالات الحياة والكون والقصص البوليسية، وأحياناً نجده يتجه إلى قراءة الكتب الجنسية التي ترضي فصوله وتقضي على قلقه لما حدث لديه من صحوة جنسية.

كما نرى المراهق دائم النقد لأهله وذويه بأنهم متخلفون عن الركب، ويضيق بالمنزل ويراه قذراً ولا يستحق الاهتمام ولا يليق بمكانة الأسرة كما يحلم بها، وأحياناً يقوم بحركات نمطية مزعجة للمحيطين به فتراه يقضم أظافره، ينظف أنفه بإصبعه ويضرب الأرض بقدمه على وتيرة واحدة .

كل هذه التصرفات تثير الوالدين عندما تشتد، ولكن سلوك المراهق الذي يبدو شاذاً مزعجاً للوالدين يتمشى مع مرحلة النمو التي تهدف إلى تحرر الشخصية وعدم ارتباطها بأحكام الوالدين، ويسمي

علماء النفس مرحلة المراهقة مرحلة جنون علاجي وذلك أن فترة المراهقة هي فعلاً مرحلة تبدو فيها كل مظاهر الجنون، فيها التصرفات والأقوال الشاذة ورغبة شديدة في الانطواء والعصبية الزائدة، كلها علامات ليست سوية ولكنها مع ذلك تشكل خطوات نحو طريق نمو الشخصية فكأن المراهق يحتاج لها وهو بدوره يتخلص منها في نفس الوقت أثناء المرحلة تدريجياً، لذلك فظهور هذه التصرفات ليس خطيراً، ولكن تكمن الخطورة عندما يساء فهم المراهقين بالتالي يعامل معاملة قاسية أو يهمل، وهذه الأمراض ليست متطابقة عند كل المراهقين .

فمن الطبيعي أن يكون هناك فروق في حدة مظاهر القلق أو الاحتجاج أو في التطابق مع الأسرة ونظامها وبالتالي مع المجتمع، وقد قسم العلماء جماعات المراهقين إلى ثلاثة أقسام :

النموذج الأول : هو البسيط غير المعقد وهو الذي يدخل مرحلة المراهقة بسهولة ويمر فيها بسلام .

النموذج الثاني :هو النموذج المصابي الذي يظهر بعض الأمراض النفسية وقد ينحرف إذا زادت أزمته أو يتجه إلى المثالية أو الانعزالية .

أما النموذج الثالث : فهو خليط بين النموذجين .

وواجب الآباء والأمهات لكي تمر هذه الفترة العصيبة بسلام،فهم نفسية المراهق ثم التعامل معه بحب وحنان،فما أهداف المراهق وسماته في هذه المرحلة ؟

إن البحث عن الهوية هو هدفه الرئيسي، فهو لا يعرف ما يريد وما لا يريد، وهذا يجعله عديم الطاعة، ثائراً متمرداً يريد أن يمارس ويجرب هويته واستقلاله، نجده يحتج دائماً ويقاوم كل فرد ويكافح من أجل تحقيق شخصيته وتحديد هويته .

ومن أهم سمات المراهق العناد والاختلاف فنجده مثلاً إذا اهتممنا بالنظافة يقاوم ويتخذ النقيض بإهمال مظهره، وإذا أظهرنا اهتماماً بغذائه أنصرف عن الغذاء،وإذا أملنا تفوقه يقاوم إلى درجة أن يهبط إلى مستوى التخلف الدراسي .

هذا العناد في رأيي يخدم المراهق طالما أننا لا نتمسك برأينا لأنه يقلل من شعوره بالنقص .

ومن سمات هذه المرحلة أيضاً هروب المراهق من القلق النفسي والذي يأتي عن طريق الانعزال أو الانغماس في أحلام اليقظة أو الهرب من المنزل، وأحياناً يصف مشاعره النفسية في مذكرات يخفيها عن الكبار .

والانعزال يفيد المراهـق لأنـه يسـاعده علـى التغلـب علـى القلـق بالابتعاد والتأمل الذاتي، ولكن يجب أن يتنبه الوالـدان إلى الدرجـة الـتي يعتزل فيها المراهق حياة الأسرة والمجتمع حتى لا يبعد عن الواقع تماماً .

أما أحلام اليقظة فهي بناءه إذا لم يسرف فيها المراهق .

والهرب من المنزل تعبير عن القلق الذي ينتاب المراهق وهو يسـهل له فرصة التحرر من القيـود والسـلطة الوالديـة ويشـبع لديـه الرغبـة في اكتشاف الحيـاة ويحقق له مكاسب ثانويـة عنـدما تبحـث عنـه الأسـرة ويعود إلى المنزل ليجد والدته وأخوته يفتقدونه فيكتسب عطفاً .

وما يبدو من تمرد وعناد وعصيان في سـلوك المراهـق لـيس عـداء للأسرة بل العكس من ذلك، فالمراهق يحـب والديـه ولكنـه يمـر بموقـف تناقض عاطـفي فهو يحب ويكره، يحترم ويحتقر ويطيع ويعاند .

وحتى ننجح في التعامل مع المراهق يجب في البدايـة تقبـل سـخطه وعـدم استقراره بالتسامح وطـول البـال مـن الوالـدين، ويجـب احـترام وحدته وفـي التعامل معه يحس أننا نقبله حتى وأن لم نؤيـد مـا يفعلـه، ويجب أن يشعره الوالدان أنه محبـوب ومـا يقـوم بـه لا غبـار عليـه دون الدخول معه في مصادمات لأن محاربة المراهق مسألة مهلكة.. ومن المهم أيضاً ألا نتعقب أخطاء المراهق حتى لا ينـدفع إلى فعلـها وتكرارهـا بـل تعاونه بإحاطته بالعلاقات الإنسانية الصـادقة والتجـارب الـتي تصـحح السـلوك وتبنـى الشخصـية، ويكـون غـرس أي اتجـاه أو أيـة فضـيلة في

المراهق بهدوء وبدون إعلان لأن الطريق غير المباشر هو أفضل الطرق مع المراهق.

هناك خطأ شائع لا يلتفت إليه الوالدان فأحياناً يتعمدان إهانة المراهق وإغاظته بذكر عيوبه اعتقاداً منهما بأن ذلك يوقفه عند حده، ولكنه يعاني كثيراً من إهانة والديه التي قد تنتج عنها متاعب نفسية تظل تصاحبه طوال حياته، ومن المهم أيضاً للوالدين ألا يسرعا في تصحيح الحقائق للمراهق فهو يستجيب بعناد بحيث يصعب تعليمه فهو مصمم على ألا يؤثر عليه أي شخص وهو متمسك بمعلوماته حتى ولو كانت خاطئة وتمسك الوالدين برأيهما يخلق لديه عداوة نحوهما .

لا ... للواعظ

والمراهق يريد ألا يطلع أحد على خصوصياته، واقتحامها يعني إساءة غير شريفة له من الصعب أن ينساها، لذا يجب أن يقيم الوالدان مسافة بينهما وبين المراهق فيها الاحترام،وأن توجد درجة من الاستقلال بينهما وبينه بحيث تنمحي مشاعر التبعية، ومن الخطر الشديد في مرحلة المراهقة – المادة – اعتماد الابن أو البنت على الوالدين من جديد،فإذا كان الطفل قبل البلوغ يحب الاعتماد على والديه ويأمن لهما فإن خطورة إعادة الاعتماد في مرحلة المراهقة تخلق عداوة كبيرة ومقاومته للكبار، لذلك فكلما شجع الوالدان بناء شخصيته كلما كسبا صداقته

واحترامه، والوالد العاقل من يسحب نفسه تدريجياً من الارتباط بـالابن ويشعره بأنه يمكنه الحياة مستقلاً .

ومن الأفضل الابتعاد عن الوعظ في سن المراهقة فهـو يـؤدي إلى خلق مشاعر الألم نتيجة الشعور بالنقص، وقد يستمع المراهق إليه أحيانـاً ولكنه لا يفهمه بالعمق الذي يقصده الأب .

أما الحـديث مـع المراهـق فمـن الأفضـل أن يكـون بسـيطاً محـدداً فأسئلـته لا تحتـاج لإجابـات مطولـة، ويخشـى أن الاستفسـار والتـدقيق والتطويل في الحـوار يؤدي إلى أن يتجنب المراهق الحـديث مـع والديـه، لذلك فأفضل حوار هو في شكل جمل وليس محاضرات .

وننصح بأن تترك الحرية للمراهق في حدود المسـموح بـه اجتماعيـاً وبدون ضبط أما في مواجهة المراهق للمشاكل فأحياناً يخطئ الآباء بتركـه وشأنه إذا وقع في مشكلة ظناً بأن هذا سوف يعلمه الحياة ويصقله،ولكن المراهق بالرغـم من رغبته في الاستقلال والتحرر نجده في وقت الأزمات خاصة التي يفشل في حلها يكون في حاجة ماسة إلى حماية الوالدين وهو ينتظر استجابة انفعالية صادقة من والديه .

وعلينا أن نعى أن المراهق يضيق بنقد والديه له،ومعظم النقد قد لا يكون ضرورياً لأنه غالباً يتناول أشياء من الممكن أن تتحسن في مرحلـة تالية مثل نقد أسلوب حديث المراهق أو مشيه،ونقد الوالـدين للمراهـق لا يستفيـد منه عادة بل يخلق لديه الرغبة في الانتقام والغضب والمقاومة .

والنقد الدائم له يعلمه أن يشك في إمكانياته، لذلـك يمكننا القـول أن معظم النقد لا ضرورة له بل يمكن التغاضي عـن كـثير مـن الأفعـال والتصرفـات التي تزول مع نمو المراهق، ولكن ذلك لا يعني إلغـاء النقـد تماماً بـل التقليل منه والتأكيد على أهميـة الحـب والـود والاحـترام بـين المراهق ووالديه مما ينير له الطريق أمام التصرفات المعقولة .

والنقد البناء هـو الـذي يتعامـل مـع الحـدث مباشـرة ولا يتـناول شخصيـة المراهق باللوم والسخرية، ومن المهم أيضاً تجنب النقد .

في الأوقات العصبية الـتي يمـر بهـا المراهـق والانتظـار حتـى تهـدأ انفعالاته .

المجتمع ... وهو

ليست الأسرة وحـدها المسؤولـة عن رعـاية وتوجيه المراهقين بـل أنها مسؤولية الدولة أيضاً، ولكي نغرس البذور الصالحة يجب أن تكون هناك خطة وتنظيم وأشراف على كل ما يقـع تحـت أبصـار وإسمـاع المراهقين ليمتصوا اتجاهات وقيماً سويـة .. فأحيانـاً تغرس الأسرة قـيم العدالة والإنسانية وتأتي المسلسلات التليفزيونية لتهـدم ذلـك كلـه مـن خلال حوار سيئ، ونـرى الوالـدين يهـدفان إلى التأكيـد علـى اتجاهـات الحب والسلام بينما تمتلئ دور العرض بالأفلام السـينمائية الـتي تشـتعل حرباً وحقداً وكراهيـة، كل ذلـك يؤكد أهمية تكوين الاتجاهات والقـيم

الإيجابية ووجود المثل العليا السليمة في حياة المراهق عن طريق الإيحاء غير المباشر من خلال الظروف البيئية المحيطة به .

لذلك يجب تقديم المادة المرئية والمسموعة بأسلوب علمي سليم، ودور الأسرة والمدرسة والمجتمع هام وخطر في إكساب المراهق القيم البناءة ومساعدته على التكيف في نظام المجتمع .

وعلى المراهق أن يساعد نفسه بشتى الوسائل،فالقراءة عن مرحلة المراهقة وأزماتها وكيفية الخروج منها بنجاح تدفعه إلى معرفة المشكلة فيقدر والديه وعليه أن يوسع إطلاعاته بشكل عام، لأن ذلك يجذبه نحو موضوعات أشمل من موضوعية الشخص ومشكلته التي يعانيها، وعلى المراهق أيضاً أن يتجه إلى المجتمع العام ويمارس أي لون من ألوان الفنون والألعاب الرياضية والرحلات ،ونستطيع أن نساعد المراهق لكي يساعد نفسه بإمداد البيئة بوسائل النمو السليم فهو يحتاج إلى اكتساب عادات غذائية سليمة ويمكن لأجهزة الأعلام أن تساعده في هذا المجال، وهو يحتاج إلى النشاط البدني حتى ينمى قدرته الجسمية وكلما كان النشاط البدني جماعياً كلما خف شعور المراهق بالوحدة، لذلك يجب إيجاد هذا النشاط في المدارس وداخل المعسكرات والأندية .

وأخيراً يجب أن تمد البيئة المراهق بأهم المعارف الحيوية وأقصد بها المعرفة الجنسية التي يمكن أن تقدمها الأسرة من خلال الشرح الواعي

وإتاحة فـرص الاختلاط السليم وتشجيع المراهق على القـراءة العلميـة في هذا المجال .

وأخيراً أقول للمراهق أنه يمر بمرحلة لا تقـل جمـالاً عـن المراحـل السابقة وأنـها فتـرة هـامة لظهور شخصـيته فليضـع يـده في يـدنا لنعـبر جسور القلق والانزعاج حتى تصـل إلى شـاطئ الأمـان والاسـتقرار، وأقول له أن والديك يفعلان المستحيل من أجل راحتك، وأقـول لـه .. أعرف نفسك وتقبلها وكن على سجيتك .

المراهقة والتدخين

إنّ الإحصاءات الدالـة علـى عـدد المـراهقين والمراهقـات الـذين ينضمون في كل يـوم علـى مـدار السـنة، إلى فئـة المـدخنين والمـدخنات النظامين، تـدعوا إلى القلق حقاً، إذ أن هؤلاء يعـدون بـالآلاف، وأكثـر المنتسبين والمنتسبات إلى هذه الجماعـات هـم ممـن تقـل أعمـارهم عـن الثلاث عشرة سنة .

وأسباب القلق عديدة منها أن ضحايا عادة التدخين من الأحـداث يجهلون ما يعرفه كل الناس عن العلاقة الوثيقة بـين التـدخين وسـرطان الرئة .

كما أن التدخين يجعل المدخن مهيأ أكثر من سـواه لإصـابة بآفـات القـلب الإكليلية والضـربات الدماغية،ولـه أيضـاً علاقـة قويـة بالنُّفـاخ

الرئـــوي (Pulmonary Emphysema) وســــرطان المــــريء والبنكرياس (المعثكلة) والفم والحنجرة .

لماذا يدخن الصغار؟!

ربما كان سـائر النـاس في صـغرهم قـد تعرضـوا لتجربـة "تنفـيخ" سيكارة أو اثنتين، وهذا الشيء ربما كان ما يزال سارياً حتى الآن لـذلك يجب على المرء أن يتوقعه باسـتمرار في مـا يختص بصغـاره وأن يظـل عـلى الدوام متنبهاً لإمكان حدوثه .

وأسباب بدء هذه العادة كثيرة أولها حـب الاسـتطلاع، والصغـار الذين يرون والديهم صباح مساء وهم ينفخـون الـدخان مـن أفـواههم، حظهـم مـن اقتباس هذه العادة الضـارة يسـاوي مثلـي حـظ الصغيـر الذي لا يرى والديـه يفعلان ذلك .

كذلك فإن إلحاح الأقران وضغوطهم كثيراً ما يجعلان غير المدخن، مدخناً محترفاً، وكثير من المراهقين يخيل إليهم أن اقتبـاس عـادة التـدخين تكفل انتماءهم إلى "مجتمـع الخـواص" بـدون إبطـاء ويرفـع مكـانتهم بـين الناس .

كذلك فـإن الصـغار عنـدما يـرون في الصـحف والمجـلات صـور "نجـــوم" السـينما والتلفزيـون الأثيريـن علـيهم، والسـيكارة مـدلاة مـن شفاهم أو يستمعون إلى الـدعايات الإذاعيـة المضـللة الـتي تصـور عـادة

التدخين مرادفه للبطولة والبأس فإنهم يتوهمون أنه لا ضرر من التدخين .

وأخيراً فإن فقدان الصغير احترامه لنفسه قد يجعله يقر ممارسة عادة التدخين، فالمراهق الذي يفتقر إلى الثقة بنفسه والاعتداد بمواهبه قد يظن أن مجرد إشعاله لفافة تبغ كفيل بتقبل أقرانه له .

الأخطار المؤجلة

بالنسبة لكثير من المراهقين فإن الأخطار الصحية المترتبة على التدخين تبدو بعيدة في نظرهم، فالآفات القلبية مثلاً لا يحتمل وقوعها على الأغلب قبل انقضاء سنوات .

وبالرغم من ذلك فإن بعض الأعراض السلبية التي يسببها التدخين يظهر في وقت مبكر من العمر، فالرئتان والمنظومات القلبية الوعائية تغدو أقل كفاءة في أداء وظائفها الحيوية مما يقلل نشاط المدخن الصغير ويضعف أداءه الرياضي في الملاعب، كذلك فقد تصطبغ الأسنان بلون منفر وتسوء رائحة النفس، وفي أكثر الأحيان يبدأ السعال المرهق .

والأخطار المعجلة

وفضلاً عن ذلك، فإن استعمال السكاير كثيراً ما يكون "البوابة" التي يمر المدخن الصغير منها إلى دنيا واسعة من المخاطر الرهيبة، وفي عدادها إدمان المخدرات والكحول .

قد يسأل سائل : كيف يحدث هذا الانتقال ؟

والجواب :هـو أن هـذه العادات متماثلة من حيث كونهـا دلالات على ضعف الشخصية وسرعة التأثر برفـاق السـوء، لـذلك فـإن علـى الوالد العاقل أن لا يتساهل في أمر التـدخين لأنه الرايـة الحمـراء الأولى الدالة على مخاطر أخرى قادمة .

العادة المبكرة
تستدعي الإرشاد المبكر

العادة المبكرة

تستدعي الإرشاد المبكر

تدل الدراسات على أن المراهقين والمراهقات بين الثانية عشرة والرابعة عشرة من العمر سريعو الاستجابة لإغواء هذه العادة الضارة،لذلك يجب على الوالدين أن يبصرا صغارهما بمخاطر السكاير قبل أن يبلغوا الثانية عشرة من العمر، فتأثير الوالدين على صغارهما في هذه السن يكون عظيماً يجعل الصغار أكثر تقبلاً لنصائح الأم والأب .

وعلى الوالدين أن يبينا لأطفالهما مخاطر التدخين عن طريق إيراد الحقائق التالية :

- أن الوفيات بسبب سرطان الرئة تساوي بين المدخنين عشرة أمثال حدوثها بين غير المدخنين، وعندما تبدأ عادة التدخين عند الصغير قبل بلوغه الخامسة عشر من عمره، فإن نسب احتمال إصابته بالسرطان تزداد بمقدار تسعة عشر ضعفاً .
- نسبة أمراض القلب بين المدخنين ترتفع إلى ضعفي مثلها بين غير المدخنين.
- النيكوتين مادة تسبب الإدمان، ومعنى ذلك أن المدخن الصغير إذا أدمن التدخين فإنه يصبح سريع التوتر والهياج إذا حرم من السكاير.

- السكاير "غير الدخانية" وكذلك مضغ التبغ لا تقل خطورة عن اللفائف العادية، يظن بعض المراهقين خطأ أن اللفائف التي لا تطلق دخاناً مأمونة لأنه لا وجود لدخان يبتلع،ولكن اللفائف غير الدخانية تستطيع التسبب في سرطان اللثة والحلق والفم .

إذا كنت (أيها الولد) من المدخنين فأبطل هذه العادة لكي تصبح مثلاً يحتذيه أبناؤك وبناتك، ليس هذا فحسب، بل أن الإقلاع عن التدخين يحمي جلساء المدخن أو المدخنة من خطر "التدخين السلبي" أو التدخين بالإنابة عن طريق الاستنشاق القسري لدخان المدخن .

بلوغ سن المراهقة

إن الإرشادات والرسائل الصحية التي تؤثر على الأطفال الصغار في هذا السياق، لا تؤثر بهذا القدر على المراهقين، إذ ينبغي عند تقديم هذه الإرشادات مراعاة مشاعر وعلائق المراهقين، فإذا اكتشفت أن ابنتك تدخن مثلاً، فلا ينفع معها نصحها كما ينصح الأطفال، ولكن ساعدها على التعرف على الدوافع التي صيرت صديقاتها من المدخنات وساعدها أيضاً على ابتكار الطرق الصحية التي تكفل انتماءها إلى مجتمعها الصغير .

ذكر صغارك بأن معظم المراهقين والمراهقات لا يدخنون،وأكثر هؤلاء لا يستسيغون رائحة المدخنين والمدخنات، وأعنهم على إنماء روحهم المعنوية وتقوية اعتدادهم بأنفسهم .

المراهقة اسم يطلق على مرحلة طبيعية من مراحل العمر، وهذه المراحل هي الطفولة والمراهقة والشباب والشيخوخة، وهي مراحل زمنية في عمر الإنسان لا بد أن يمر بها ..

والمراهقة هي المرحلة الوسطى بين الطفولة والشباب .

فالمراهق إذن ليس طفلاً ... وهو أيضاً لم يصل بعد إلى مرحلة النضج الكامل، وهنا تكمن صعوبة هذه الفترة وخطورتها أيضاً .

فهي مرحلة انتقالية يصاحبها تغيرات نفسية وفسيولوجية وتكون التغيرات فيها سريعة ومتلاحقة تفاجئ صاحبها وتفاجئ أيضاً المحيطين به وخاصة الوالدين، وهي عادة تبدأ بعد سن الثانية عشرة وتنتهي غالباً بعد سن الثامنة عشرة.

ومن الناحية الفسيولوجية تحدث تغيرات حاسمة تبدأ الغدد الجنسية عملها ونشاطها فتظهر العلامات الجنسية بوضوح على الفتى والفتاة.

وبالنسبة للفتى يغلظ صوته وتنمو عضلاته ويظهر شعر الذقن والشارب، وقد يفاجأ بالاستحلام الليلي، أو يعرف طريقه إلى العادة السرية.

وبالنسبة للفتاة يأخذ جسدها الشكل الأنثوي، وينمو الثديان بسرعة وتظهر بوادر الدورة الشهرية، وظهور الدورة الشهرية قد يسبب حرجاً وألماً شديدين للفتاة إذا لم تكن مهيأة لها من خلال معلومات صادقة وصحيحة من أمها.

وأخطر ما يعنينا من الناحية الفسيولوجية ظهور الدافع الجنسي تجاه الجنس الآخر فذلك علامة تحول خطيرة في حياة المراهق، لأنه قبل هذه المرحلة يميل كل جنس نحو نوعه ويبتعد عن الجنس الآخر .

ولكن مع بداية المراهقة وبفعل الدافع الجنسي نتيجة لنشاط الغدد الجنسية يشعر كل جنس بميل غريزي مبهم نحو الجنس الآخر، وهذه هي بداية تعرف الإنسان على حقيقة انتمائه لجنس معين مع وجود جنس آخر مخالف لجنسه، وأن ثمة ميول بداخله تدفعه نحو هذا الجنس الآخر .

وفي البداية يكون هذا الميل غير محدد ولا يكون جنسياً بالدرجة الأولى، وبالرغم من أن العوامل الفسيولوجية هي التي تحدد بداية ميله نحو الجنس الآخر إلا أن تصوره عن علاقته بالجنس تحدد من خلال المعلومات والأفكار التي يتلقاها من الأسرة والمدرسة ووسائل الإعلام،أي أن موقف الإنسان من الجنس الآخر تحدده عوامل متشابكة وفسيولوجية ونفسية، وهنا تكمن خطورة تناولنا لهذه المرحلة .

والسؤال الذي يلح على الكثيرين هو :

لماذا تظهر بعد الاضطرابات النفسية والسلوكية على المراهقين بالرغم من تأكيدنا على أن المراهقة مرحلة طبيعية يمر بها كل إنسان ..؟!

وهنا نذكر رأى العالمة النفسية الشهيرة آنا فرويد" ابنة فرويد والذي تقول فيه من السمات الطبيعية لفترة المراهقة وجود هذه الأعراض النفسية غير الطبيعية، ووجود هذه الأعراض صحي ومطلوب ولا بد أن يصرح بها المراهق، وإذا مرت مرحلة المراهقة دون حدوث هذه القلاقل أو الاضطرابات فإن هذا يعني أن المراهق غير سوي من الناحية النفسية وأنه مصاب بحالة مرضية فعلية .

ولعل هذا هو ما يلاحظه معظم الآباء والأمهات على أبنائهم وبناتهم في هذه الفترة، وقد يساورهم القلق مما قد يشاهدونه من سلوك غير طبيعي وأعراض تبدو في نظرهم مرضية أو شاذة، ولكن كما أكدت آنا فرويد" فهذه الظواهر التي تبدو غير طبيعية هي في حقيقتها ظواهر طبيعية ولا بد أن يتعرض لها كل مراهق ومراهقة .

ما يعقد الأمور هو عدم فهم الآباء والأمهات لهذه الحقيقة وجهلهم بطبيعة هذه الفترة وأسلوب معاملة المراهق وطريقة توجيهه،فالمراهق كما أكدنا من البداية ليس طفلاً، وفي نفس الوقت لم يصل بعد إلى مرحلة النضج والوعي الكاملين .

والحيرة تصيب أول ما تصيب الوالدين .. كيف يتعاملان مع المراهق، ذلك المراهق الذي يرفض أن يعامل كطفل، وفي نفس الوقت لا يمكن معاملته كبائع ناضج لا يمكن مثلاً تركه وشأنه ليتخذ قراراته وخاصة القرارات المصيرية التي تتعلق مثلاً بمستقبله أو أسلوب حياته .

المراهق يشعر أنه تعدى مرحلة الطفولة .. ويقفز مباشرة بخياله إلى ما بعد مرحلة المراهقة ويريد أن يعامل كبالغ، يريد الاستقلال بنفسه، يريد أن يكون حراً في سلوكه، يريد من المجتمع وخاصة الأسرة أن تعامله كرجل أو كفتاة مكتملة النضج، ومن هنا يبدأ صراعه مع الأسرة ومع المجتمع وآنا فرويد" ترى أنه صراع صحي وضروري فمن خلاله تتأكد شخصية الإنسان ويجد طريقه الصحيح نحو النضج الكامل، إذن لا بد وأن يكون هناك صراع بين المراهق وبين المجتمع .

والخطأ الذي تقع فيه الأسرة أنها تعامل المراهق كطفل، ترفض أن تقبل محاولته للاستقلال، أي أن الأسرة تحاول أن تكبت هذا الصراع وتقضي عليه وبالتالي لا تتيح للمراهق أن يتعدى هذه المرحلة إلى مرحلة النضج الكامل ، ولكن المراهق يظل يصارع وقد يلجأ إلى العنف لتأكيد ذاته .

وظاهرة العنف في مرحلة المراهقة سببها محاولات الكبت والقمع من جانب الأسرة ورفض المراهق لذلك، فيثور ويعترض ويشعر بالظلم، وهذا يولد كراهية تجاه أسرته، فيحلم بالهروب من هذا السجن

ويتجه بكل أفكاره وانفعالاته خارج نطاق الأسرة وهذا ما يعرف باسم "التمرد" وقد يحدث العكس فينطوي المراهق على نفسه ويشعر بالحزن والكآبة، إذن نصبح أمام أحد أمرين :

- أما الجنوح وهذا قد يؤدي إلى انحراف فعلي .
- وأما الانطواء وهذا يؤدي إلى شخصية مترددة ومهزوزة وضعيفة .

وأنا كطبيب نفسي أقدر موقف الأسرة، فبدافع الحب والخوف تحاول أن تبقي على حصار المراهق، وكلما ازداد في عناده ازدادت في محاصرته، والأمر هنا يتطلب دبلوماسية ولباقة قائمين على فهم صحيح لطبيعة هذه المرحلة .

أولاً : علينا أن نسلم بحتمية هذا الصراع وبدلاً من أن نتمادى في تعميقه كآباء علينا أن نخفف من حدته وأن نستفيد منه لتتبلور شخصية المراهق بشكل صحي متكامل ويصبح ناضجاً فكرياً وانفعالياً وسلوكياً، علينا أن نقلع تماماً عن معاملته كطفل، وهذا معناه أن نرفع وصايتنا الكاملة عنه، وأن نتيح له قدراً أكبر من الحريات،حرية التحرك خارج المنزل،حرية إبداء الرأي والأخذ به أو مناقشته، حرية الاختيار بالنسبة للأشياء التي تخصه بشكل مباشر كاختياره لملابسه وأصدقائه والأماكن التي يحبها والكتب التي يقرأها والهواية التي يرغب في ممارستها .

إذا اختلفنا مع المراهقين في الرأي فعلينا اتباع الأسلوب الهادئ والمنطقي والمقنع في المناقشة، هذه فرصة ذهبية لتعليم المراهق الأسلوب الجيد في المناقشة، علينا أن نستمع إليه حتى النهاية، ثم نعرض وجهة نظرنا، وحين ننقد وجهة نظره فليكن ذلك بدون تجريح أو تسفيه أو تحقير، علينا أن نبدي اهتماماً واحتراماً لرأيه وفي نفس الوقت تكشف له عن جوانب النقص أو السلبيات في وجهة نظره وأن نعرض الجوانب الإيجابية في وجهة نظرنا وبالقطع سيكون له رأيه الصائب في بعض الأحيان،وهنا يجب أن ننتهز الفرصة لامتداحه وتشجيعه.

علينا أن نضمه تدريجياً إلى زمرة الكبار وأن نبتعد به عن عالم الصغار، أي أن نؤكد إحساسه وخياله بأنه أصبح من الكبار، علينا أن نلقى عليه ببعض المسؤوليات لكي نكتشف قدراته .

ولكن علينا أن نتوقع في بعض الأحيان أنه غير موضوعي على الإطلاق وقد يتشبث برأيه ويصر عليه، أي أن يكون عنيداً، وهذا طبيعي ومتوقع، وهنا علينا الحذر من أن تأخذ جانب العنف أو الشراسة معه، بذلك سوف نفقده، سوف تفتقد الطريق إلى قلبه وعقله، سوف تتسع الهوة بيننا وبينه، نصيحتي أن تحرص دائماً على أن يكون بيننا وبينه قنوات اتصال مفتوحة، العنف والشدة سوف تسد هذه القنوات إلى الأبد، وبذلك سوف يتجه بكليته إلى خارج نطاق الأسرة، وعلينا أيضاً – وتحت إشرافنا غير المباشر – أن نساعده على فتح

قنوات خارج نطاق الأسرة لكي تتسع دائرة اهتماماته واتصاله بالعالم الخارجي .

من الخطورة أن نخنقه بأفكارنا وآرائنا نحن كآباء وكأمهات، عليه أن يمر بتجارب ذاتية يتعلم منها من خلال أصدقائه ومعلميه، عليه أن يمشي في الشارع بمفرده ويتعرف عليه ويتعامل معه،بالطبع لا بد وأن يكون هناك إشراف وتوجيه منا، ولكن ليس بشكل الوصاية، لنحذر من الوصاية الخانقة وإلا فقدنا كل صلة به .

أرى رجالاً ونساءً في العيادة النفسية وقد تعدوا الثلاثين من أعمارهم ومشكلتهم :

صعوبة التعامل مع العالم الخارجي .

صعوبة الاختلاط بالآخرين .

صعوبة المناقشة، الخجل، التردد .

وحين أعود بهم إلى مرحلة المراهقة أرى أنهم تعرضوا للقهر والقمع والكبت بل والخنق مما لم يتح لهم فرصة النمو والتطور، ثم ينعم هؤلاء المرضى بممارسة أسلوب المناقشة الصريحة والجريئة والشجاعة والموضوعية مع آبائهم .

والدخول في مرحلة المراهقة يحتاج إلى إعداد، وهذا الإعداد من جانب الآباء يحتاج منهم أن يكونوا على علم بكثير من الحقائق

الفسيولوجية والنفسية للمراهق، ومن أخطر وأهم هذه الحقائق والمعلومات ما يتعلق بالأمور الجنسية .

الغالبية العظمى من شبابنا يستمدون معارفهم عن الجنس من أصدقائهم أو، الكتب المشبوهة، علينا هنا أن نسلم بحقيقة هامة وهي أن ثمة هرمونات في عروق أبنائنا وبناتنا في مرحلة المراهقة .

وأن وسائل الأعلام المختلفة توجه أبصارهم وأفكارهم ومشاعرهم تجاه الجنس الآخر سواء أردنا أم لم نرد،ولهذا يجب تثقيف الآباء والأمهات أن يقرأوا كيف يتحدثون إلى أبنائهم عن أمور الجنس بشكل واقعي وصحيح، وبذلك نحميهم من المباغتة والمفاجأة بالأحاسيس التي سوف تهبط عليهم،وبذلك نحميهم من الأفكار والمعلومات المشوهة والخاطئة، هذا شكل آخر من أشكال الصراع التي يتعرض لها المراهقون،صراع يصاحبه القلق والتوتر والرغبة وتأنيب الضمير والتقزز إلى آخر تلك المشاعر التي تصاحب بداية الدافع الجنسي، علينا أن نأخذ بيدهم في هذه المرحلة وللمدرسة هنا دور خطير في مساعدة الأسرة، وأيضاً للمؤسسات الدينية والإعلامية دور خطير في توجيه وتعليم وتبصير المراهقين، وبذلك يستقون الحقيقة من المصادر الطبيعية والسليمة فتمر الصراعات دون خسائر نفسية تؤثر على نظرتهم وموقفهم من الجنس طوال حياتهم .

كثير من المشاكل والاضطرابات الجنسية التي أشاهدها في العيادة النفسية ترجع في منشئها إلى الأفكار الخاطئة والمعلومات المسموحة التي تلقاها الإنسان في فترة المراهقة .

وإذا أردنا تحديداً لدور كل من الأب والأم، فإنه من المؤكد أن الأم يجب أن تكون قريبة من ابنتها المراهقة،هناك أشياء يصعب على الأب أن يحادث فيها ابنته وخاصة فيما يتعلق بأمور التغيرات الفسيولوجية التي تطرأ على المراهقة كالدورة الشهرية، وكذلك المعلومات الجنسية، ونفس الدور يؤديه مع الابن، ولكن هذا لا يمنع أن تكون الأم قريبة من ابنتها وكذلك الأب .

ومن الأشياء التي أكدت عليها آنا فرويد" أن بعض الأعراض النفسية قد تطرأ على المراهقين كالقلق والاكتئاب،وهي تنصح الآباء والأمهات بعدم القلق من أجل هذه الأعراض، فهي أعراض طبيعية يمر بها المراهقون نتيجة للتغيرات السريعة التي تطرأ عليهم وتجعلهم حائرين ولذلك فهي تدعو الآباء والأمهات إلى أن يكونوا متفهمين لأبنائهم وبناتهم ويتعاملون معهم بحب وفهم حتى يخففوا من حيرتهم ويساعدوهم على اجتياز قلقهم واكتئابهم، بل علينا أن نسهم بدور إيجابي في إدخال البهجة إلى نفوسهم وتحبيب الحياة لديهم فنظراً لعدم النضج الكافي عند المراهقين قد يعمق اكتئابهم وتسود نظرتهم إلى الحياة فيشعرون بالضياع، وهذا ينعكس على اهتمامهم بدراستهم،

وهذا ما نلاحظه في بعض الحالات حيث يتدهور المستوى الدراسي للمراهق ويكون ذلك بسبب حالة اكتئاب يعاني منها، وهذه الحالة لا تستدعي العرض على طبيب نفسي، ولكن بالفهم والحب يمكن مساعدة المراهق على تخطى هذه الحالة .

والجو النفسي العام للأسرة ينعكس على نفسية المراهق، واعني بالجو النفسي العام العلاقة بين الأب والأم، فإذا كانت علاقة سوية يسودها الحب والاحترام فإنها تنعكس بشكل إيجابي على نفسية المراهق، أما إذا كانت العلاقة سيئة ويسودها المنازعات المستمرة فسوف يخيم جو الكآبة والكراهية على الأسرة بأكملها، فيهرب المراهق بأفكاره وبمشاعره خارج الأسرة .

وخلاصة القول أنه بالفهم والحب نستطيع نحن الآباء والأمهات أن نساعد أبنائنا وبناتنا المراهقين على أن يجتازوا صراعات المراهقة وينتقلوا إلى مرحلة النضج بشخصيات سوية خالية من الاضطرابات النفسية .

الأطفال والمراهقون وأبطال الشاشة الخارقون

ترسخ صور الشخصيات الخيالية للبرامج التلفزيونية في أذهان أطفالنا بسرعة تتجاوز سرعة الرصاصة المنطلقة، وهو ما يدفعنا نحن الآباء بالطبع إلى التساؤل عما يحدث لأطفالنا، وما إذا كان ما يحدث مضراً أم لا ..

تخيلي أنك تعيشين السيناريو التالي : أنت تسيرين في شارع مزدحم لا تبالين بأحد بل بما أنت في صدده، انتهيت من إنجاز بعض المهمات كوضع بضع رسائل في دائرة البريد وصرت في طريقك إلى مخزن الأحذية لإعادة أو استبدال حذاء قررت أنه لا يناسبك، وبينما أنت في الطريق إليه، تدور التساؤلات في ذهنك عما ستطبخينه اليوم وعما إذا كنت ستنجين بإنجاز كل ما خرجت لإنجازه ضمن الوقت المعين والمحدود .

يظهر أمامك فجأة رجل غريب الشكل، يرتدي تياناً فوسفوريه أزرق اللون وقبعة حمراء وينتعل بوطاً من اللون نفسه،ألا أنها جميعها مزركشة بخيوط سوداء تغطيه من قمة رأسه إلى أخمص قدميه، يقف هذا الرجل متردداً للحظة، ثم يركز أنظاره على سطح البناء المجاور، لتفاجئ به بعد ذلك وقد قذف إلى الأعلى بحبل أسود راح يخرج من أحد معصميه، حالما ينتهي الخطاف المربوط بطرف الحبل إلى السطح المعني، يعلق هناك، فيتسلقه صاحبه بخفة تكاد لا تصدق، ليبلغ السطح

ويقذف بخيوط سوداء تلتف حول عدد من المجرمين المختبئين هناك، يعلو صياح الناس الذين تجمهروا ومعهم رجال البوليس الذين كانوا يطاردون المجرمين المعنيين، تهليلاً لما فعله ذلك الرجل العجيب وتعظيماً له.

نعود إليك الآن ونتساءل عما حدث لك :

أ. هل مَسَّكَ عارض جنون .

ب. أم كنت ضحية لنكتة سخيفة .

ج. أم أنك التقيت رجلاً هو فريد نوعه في التاريخ، كذلك الذي عقصه عقرب إشعاعي فتحول ليمتلك قوة ذلك العقرب بقذف الخيوط والتسلق عليها، واستخدام مقدرته الخارقة والمكتسبة هذه لهدف واحد فقط هو مطاردة الشر والقضاء عليه ؟

سوف تعرف معظم الأمهات ممن لديهم أطفال فوق الثانية من العمر، وعلى الفور، أن الجواب الصحيح هو في الفقرة (ج) وأنه لو حدث لك هذا السيناريو فعلاً، فستسارعين إلى البيت فوراً لتنشري الأخبار المثيرة هناك وتؤكدي أنك شاهدت _الرجل العنكبوت – بشحمه ولحمه، وستعقد الدهشة لسان طفلك، كما قد يأخذ إلي باحترام وإعجاب شديدين وذلك لبضعة أيام على أقل تقدير .

إذا أردت تغيير هذا السيناريو واستبدال "الرجل العنكبوت" بـآخر من أبطال الشاشة التلفزيونية الخارقين، فستطلع عليك أسماء كثيرة أخرى في مسلسلات من أمثال "الضوء الأخضر"،"الرجل الوطواط"،"روبن"، "سوبرمان" "أربعة الخارقون" والعديد من المسلسلات المماثلة التي عرضت هنا أو أنها ستعرض في يوم من الأيام جميعها تتحدث عن أبطال خارقين لم تكن معرفتهم متوفرة أساساً إلا لمن بلغوا سناً تجعلهم يستطيعون قراءة مجلات الأطفال المصورة وذلك طبعاً قبل أن ينتقلوا جميعهم إلى الشاشة التلفزيونية وقبل السينمائية، كان أول من بلغ الشاشة الصغيرة من هؤلاء هو "سوبرمان" الذي هبط على الأرض كما يعرف الجميع وهو طفل قادم من الكوكب "كريبتون" فاعتنت بتنشئته عائلة تعلقت به، ولا يزال حتى يومنا هذا متخفياً على شكل كلارك كنت، المخبر الصحفي الطيب القلب، والذي لا يكف عن القتال في سبيل الكشف عن الحقيقة .

إحدى الأمهات قالت : تتذكر هذه الحقبة من ماضيها، من الطقوس اليومية التي كنت أمارسها وأنا في الثامنة أو التاسعة من العمر أنني كنت أقف في مواجهة الشاشة التلفزيونية عند المباشرة بعرض مسلسل "سوبرمان"ثم أحاول أن أصرخ قارئة ما تقوله المقدمة عن ظهر قلب،وبسرعة تفوق سرعة المعلن: أسرع من رصاصة منطلقة، وأقوى من محرك قاطرة،يستطيع بلوغ سطوح الأبنية الشاهقة الارتفاع بقفزة

واحدة،انظروا إليه في الفضاء، أنـه عصفور طائر،أنه كوكـب سـيار، أنـه سوبرمان .

قلنا أن التلفزيون لم يبتدع هؤلاء الأبطـال الخـارقين، ولكنـه أجـبر الآبـاء على أن يبدوا اهتماماً بهم، لقد أدخل هؤلاء الأبطال الخياليين إلى حياة من لم يتعلموا القراءة والكتابة بعد،وهم الذين كانوا معروفين مـن أولاد المـدارس الـذين يطـالعون قصـص الأطفـال المصـورة فقـد دون غيرهم، وهكذا فتح التلفزيون سوقاً تجارية هائلة لأي شيء يحمل أسماء هذه المخلوقات الخارقة أو رموزها،على الآباء أن يفهموا الفـوارق بـين " المرأة الخارقة "و"هالك العجيـب" والفـوارق بـين ألعـاب عاديـة وكـذلك أحذية وفراشي الأسنان وأخرى مدعومة بما يشير إلى الأبطـال الخـارقين في صور ورموز .

إذا أتينا إلى منـزلنا على سبيل المثال، حيث يعيش ابـني جيسـون – أضافت تلك الأم – وحيث أرغب بالظن أنني متحكمـة بكـل الظـروف إلى حد معقـول، تجـد فيـه دراجـه " الرجـل العنكبـوت "، وزنـار "الرجـل الوطـــواط"، ومجموعـة مـن سـيارات "سـوبرمان" وكـيس نـوم "الرجـل الوطواط"،وحذاء "هالـك العجيـب"، وقمـيص "سـوبرمان" (مهـترئ لكثـرة الاستعمال) وبيجامة "سوبرمان " ومصـباح "الرجـل الوطـواط"، ومسـدس "الرجل العنكبوت"الذي يقذف خيوطه بواسـطته، إلى جانـب العديـد مـن الألعاب وكل ما يخطر على البال، بما في ذلك الألبسة الداخلية، وجميعها

تحمل ما يشير إلى هؤلاء الأبطال الخارقين صوراً أو رموزاً، مع العلم أنني كثيراً ما اتهمت بقسوة القلب لرفضي الانصياع لطلبات الأولاد فلم ابتع لهم أشياء أخرى مماثلة لا تعد ولا تحصى،أجد المخازن مشحونة بها أينما توجهت، على رغم الحرج الذي كنت أتعرض له من احتجاجات الأولاد بأصوات مرتفعة.

ولكن المشكلة مع ابني جيسون، ومثله العديد من الأطفال بالطبع، أن رغبته بالأجهزة"الحقيقية" للأبطال الخارقين لم تبق محصورة بما هو موجود ومتوفر والمثل على ذلك أن الهدية المفضلة التي رغب في الحصول عليها لمناسبة عيد رأس السنة المنصرمة هي هليوكوبتر "الرجل الوطواط" التي وصفها بأنها كبيرة تتسع له ولصديقه بيلي وتستطيع الطيران بالفعل، كان واثقاً أن سانتا كلوز يستطيع العثور على واحدة، أما اختياره الثاني فكان مغارة "الرجل الوطواط" الحقيقية، بحيث تكون كبيرة هي الأخرى وتتسع له ولبيلي كذلك، لقد جاءه سانتا بخيمة من البلاستيك، بينما تقدمت له أنا بمغارة شيدتها بالكراسي والبطانيات، إلا أن أمله خاب بالاثنتين إذا ما قورنتا مع ما هو موجود في مخيلته: مغارة مصنوعة من الصخور الضخمة تتخللها مقصورات عدة مليئة بالعقول الإلكترونية ومنظار الغواصات الذي يعمل على أشعة أكس، وأشياء عديدة لا تخطر على البال .

ولكننا إذا وضعنا هذا النجاح التجاري الذي حققه الأبطال الخارقون، وما يسببه لنا نحن الراشدون من إزعاجات جانباً نجد أن التأثير الفعلي الأكبر لهم على مخيلة أطفالنا هو مرعب بكل معنى الكلمة .

جميعنا أنصتنا متكدرين إلى قصص تروى عن الطفل الذي قفز عن فراشه أو حافة الجلي في المطبخ أو حتى عن سطح البيت متظاهراً بأنه يطير مثل سوبرمان، وكلما سمعنا قصصاً من هذا القبيل دغدغنا الأمل يائسين بأن المخيلات العظيمة التي يتميز بها أطفالنا لن توقعهم في المتاعب، لم يحاول ابني جيسون أن يتحدى قانون الجاذبية بعد، ولكنه كثيراً ما قضى أياماً طويلة يثابر على التخفي بشخصية هذا البطل الخارق أو ذاك، مما جعلني أتساءل عما إذا كان سيتأقلم مع الحقيقة الواقعة في يوم من الأيام ويقتنع بأنه إنسان عادي قبل كل شيء آخر .

منذ سنتين من الزمان، عندما كان جيسون في الثالثة من عمره، عشنا مع أحد الأبطال الخارقين لما لا يقل عن شهرين كاملين، كنا قد بدأنا نرسله إلى مدرسة الحضانة، وفي كل صباح تقريباً وبينما أنا متجهة معه إلى السيارة، كان يقترب مني بسرية وهو مضطرب الأعصاب،وبعدما يتطلع حواليه بحذر، ويؤكد على أن لا أفضح سره، يطلب مني أن أساعده على حشر عباءة "سوبرمان" التي يملكها داخل السترة الشتوية التي يصر على ارتدائها وإغلاقها بالجرار دائماً على رغم درجة الحرارة المرتفعة،كانت هذه العباءة عبارة عن قطعة من شرشف

فقدت بياض لونها لكثرة ما "طار" بها، يريد إخفاءها داخل السترة بشكل يجعله قادراً على رفعها بسرعة خاطفة للطيران بها عندما تدعو الحاجة إلى ذلك، ولكنه لا يريد لأحد أن يعرف حقيقته دون مبرر أنه سوبرمان صغير في الثالثة من عمره قادر على ملاحقة الأشرار في كل مكان .

كانت لهذه العباءة السحرية أهميتها القصوى عند جيسون، يمكنه بها أن يطير، ويطلق أشعة ليزر من رؤوس أصابعه، ويتحدى الرصاص والسكاكين والسهام واللكمات من دون أن يكون لها أي تأثير عليه،فيركض ويقفز بسرعة لا تستطيع العين ملاحقتها، ثم يمكنه الاختفاء متى أراد ذلك .

وكانت لديه أجهزة أخرى خيالية تتفاوت مع تفاوت الظروف، ولكنها دائماً تشتمل على الحبل السحري الذي تملكه " المرأة الخارقة" ويلتفت حول الأشرار ليجبرهم على قول الحقيقة، كما أن لديه مجموعة من خيوط " الرجل العنكبوت"، سألت جيسون في أحد الأيام عن سبب حاجته إلى كل هذه الأدوات وهو الذي يتمتع بجميع تلك القوى السحرية،فأجابني بصبر أن القوى هذه موجودة عند بعض الأبطال من أمثال سوبرمان والرجل العنكبوت، بينما هناك آخرون كالرجل الوطواط يفتقرون إلى هذه القوى،ولكنهم يملكون أجهزة خاصة جداً تجعلهم يتغلبون على الأشرار، من هنا كان على البطل الخارق جيسون

أن يمتلك قليلاً من كل شيء،مدرسة الحضانة تتحول إلى ساحة المعركة التالية بين قوى الخير وقوى الشر .

عندما يكون الطفل في سن لا تؤهله لدخول المدرسة بعد،ويأخذ إلى تصور نفسه على أنه يتميز بقوى خارقة للطبيعة، فإن هذا التصرف ليس إلا طريقة منطقية للتعامل مع عالم أقوى منه بكثير، إن الراشدين جميعهم والوالدين على وجه الخصوص، يظهرون للطفل وهم يمتلكون قوى وطاقات لا حدود لها يستخدمونها للسيطرة على الصغار،من هنا ومن الأساليب التي يعتمدها الصغار لتحسين أوضاعهم في هذا المجال، أن يتخيلوا وجود قوى وطاقات أكبر لديهم، وهذا ما جعل جيسون يرى أنه كرجل عنكبوت يستطيع كسب أية معركة يخوضها مع والد هو مجرد كائن بشري عادي، بل وحتى مع جد كان رئيساً للولايات المتحدة الأمريكية بالذات .

ولكن يبقى أن قوة الراشدين المتسلطة على الأطفال ليست إلا جزء من قضية الأبطال الخارقين،فتمييز الطفل الصغير بين الواقع والخيال ليس واضحاً تمام الوضوح، من هنا يعرف معظم الأطفال أن لديهم المقدرة التي تساعدهم على قهر جميع الوحوش الخيالية التي تقطن عالمهم، والأبطال الخارقون نماذج مثالية للتغلب على الأشباح في ظلمة الليل،وعلى الآلات الصاخبة المرعبة كافة أو أي مخلوق مخيف آخر مهما كان اسمه، وسواء أردنا الاعتراف بذلك أم لا، يبقى واضحاً أن

الأبطال الخارقين يقفون إلى جانب الخير والحقيقة على الدوام، حيث يمارسون بطولاتهم كحماة لا يهابون، يدافعون عن الأبرياء وعمن لا يستطيعون الدفاع عن أنفسهم – وهو تماماً ما يريد معظمنا لأبنائهم أن يفعلوه .

من هنا تصبح المخيلة واحدة من الأساليب التي تساعد صغار الأطفال على الاقتراب من النجاح والتحول إلى أشخاص طيبين من أمثال من نبذل جهودنا القصوى لمساعدة أطفالنا حتى يتشبهوا بهم، وهم يحتاجون في بعض الأحيان إلى رؤية أنفسهم في شخصية تملك تلك المزايا .

هكذا كان الأطفال الخارقون بالنسبة لجيسون ملئوا قائمة ما يحتاجه من ذلك، ولكن يبقى أن هناك خاطراً لا يكف عن دغدغة أفكاري والعودة إليها بعد كل غياب، كيف ستكون الحال بالنسبة لابنتي سارة وهي في السنة الثانية من العمر ؟

هل سترغب بالحصول على عضلات "هالك العجيب" أو أن تملك زنار سوبرمان ذي الفوائد الغريبة المتعددة ؟!

لا أستطيع العثور على سبب يجعلها تختلف عن جيسون بالحاجة إلى تصور نفسها وهي تمتلك قوى تتجاوز قواها الحقيقية .

لا أزال أذكر محاولاتي وأنا طفلة أن أرى نفسي شبيهة بأكثر ما هـو مقرب إلى بطل خارق : لويز لـين، حبيبـة سـوبرمان، كـان واضـحاً لـي حينذاك أن الفتاة لا تستطيع أن تكون سـوبرمان، فتخيلـت أنـني لـويز، ولكن الحقيقة أن لويز هذه كانت المثل الفاشل للبطلة لأنها لا تتميز بأيـة طاقات أو مقدرات تفوق ما هـو موجود لدي، بـل كانت فاشلة أكثر مني لأنها كانت تصدق الروايات التي يسردها عليها دائماً كـلارك كنـت (سوبرمان في الثياب المدنية)، بدلاً مـن محاولتها العثور علـى مـا يؤكـد شكوكها بأنه سوبرمان بالذات، أما "المرأة الخارقة" علـى مـا أظـن، فهـي أفضل بكثير كبطلة، وقد وضعت بصماتها هـي الأخـرى علـى العديـد من ألعاب الأطفال وثيابهم وأدواتهـم علـى أقـل تقـدير، وأمـا البقيـة الباقية من عالم الأبطال الخـارقين فهـو عـالم ذكـور لا يتقـدم بـالكثير إلى البنات .

هذا إلى جانب أن المرأة الخارقـة وحـدها لا تكفـي حاجـة البنـات للتـشبه بامرأة قوية وإيجابية ناجحة، أما الأنثى التي تملأ عادة هذا الفراغ بالنسـبة للفتـاة كمـا ذكـرت لـيتي كـوتين بـوغريبين في كتابهـا "النشـأة المتحررة"، فهـي والـدتها، أقـوى امـرأة تشـاهدها في حياتهـا، ألعــاب البـنات التي توازي الرجـال العناكـب والرجـال الوطـاويط، هـي دمـى صغيرة تبكي وتـبلل ثيابها، وافران تخبز بالفعل ليس هذا عـدلاً بالنسـبة للبنات، أريـد لسـارة أن تسـتخدم مخيلتهـا حتـى تستكشـف احتمـالات

أخرى لنفسها، مثل جيسون تماماً، لماذا يفرض عليها أن تلعب بالصحون والطناجر الصغيرة بينما هو لديه ما يقذف خيوط العناكب ويسلط أشعة ليزر .

ولكن أن مساعدتها على استخدام مخيلتها سيحتاج إلى ما هو أكثر من شراء المنتجات التي ترمز إلى الأبطال الخارقين ؟ كذلك هي حال الصبيان الذين يحيط بهم السؤال الكبير التالي :

كيف يساعد الآباء أطفالهم ليتحولوا إلى أشخاص لائقين ناجحين واثقين من أنفسهم لا يحتاجون إلى الأبطال الخارقين، في حين يجرى تشجيعهم على الامتلاء بعوامل الإبداع والإثارة والصحة التي تأتي بها مخيلاتهم ؟

فريد روجرز، مقدم البرامج التلفزيونية الأميركي المعروف،لديه اقتراحاته الجيدة في هذا الصدد، فالموضوع الذي يؤكد عليه دائماً في برامجه لا يتغير : إدراك الفروقات بين الواقع والخيال يوفر للأطفال مقدرة أكبر على التعامل مع الاثنين .

والآباء ضروريون لمساعدة أطفالهم على التمييز، طالما أنهم يتعاملون مع تخيلات أطفالهم باحترام، مع التأكيد عليها بأنها مجرد تخيلات، نرى السيد روجرز في أحد برامجه التلفزيونية يلف كنزته حول رقبته وكأنها عباءة سوبرمان، ثم يأخذ إلى التحدث عن مدى رغبته في صغره في أن يطير فعلاً كما يفعل البطل الخارق .

ثم يذكر بشكل طارئ أنه لمن الغباء لا بل من الخطورة بمكان أن يحاول إنسان ما القفز من مكان مرتفع، ولو كان هذا مجرد تظاهر، والمقصود واضح أن الخيال يملأك متعة، ولكنه وحده لن يجعلك قادراً على الطيران .

أفلام العنف والجنس

كثيراً ما نقرأ في إعلانات السينما هذه العبارة (ممنوع لأقل من 16 سنة " وهذا الاتجاه موجود في العالم كله .

والغرض منه حماية الشباب في مرحلة من مراحل عمره معروفة بحرجها وعنفها وامتلائها بالكثير من الدوافع التي تصبغ السلوك والتي يلزم تعديل هذا السلوك الناشئ عنها بطريقة يتقبلها المجتمع .

في هذه الفترة تنطلق الغرائز والدوافع النفسية دون رباط، ولما كان الشاب أو الشابة في هذه المرحلة قد اكتمل من الناحية الجسمية،فإنه من الممكن أن يمارس السلوك الذي تتطلبه هذه الدوافع، غير أنه من الملاحظ في هذه الفترة أن الشاب أو الشابة لا يكونان قد وصلا إلى النضج النفسي الذي يهيئ لإشباع هذه الدوافع .

ولذلك فقد جرى التقليد على الحد من المثيرات لهذه الدوافع، وكذلك محاولة توجيهها وجهة نافعة .

والشاب أو الشابة في هذه السن لا يكون إدراكهما الاجتماعي قد اكتمل، ولذلك يكونان عرضة للوقوع في أخطاء جسيمة، وينبغي من أجل ذلك الحد من المثيرات بالنسبة لهما .

وينبغي بصفة عامة إعادة النظر في أفلام الجنس والأفلام التي تدعو إلى العنف أو الخروج على القيم أو خرق عادات وتقاليد المجتمع .

إن هذه الأفلام تغرى الشباب بتمثيلها أو تقليدها للعوامل التي ذكرناها، ولذلك فإن حرمان الشباب من مشاهدتها هو وقاية له وللمجتمع الذي يعيش فيه .

والثابت أن موجة أفلام العنف قد صحبها ارتفاع في نسبة جرائم العنف، الأمر الذي يؤكد ضرورة منع عرض هذه الأفلام حتى بالنسبة للناضجين خاصة ونحن في مجتمع نام يحتاج إلى كل القوى والجهود لعملية البناء لا التدمير وإشعال الغرائز والإغراء بالانحراف .

المرجع الطبي للمراهقين

يقول الأخصائيون إن بعض المشاكل العصرية التي تواجه المراهقين، تترسخ مع تغير البيئة الاجتماعية من حولهم، وقد يعود السبب إلى حصول المراهقين على كمية أكبر من المعلومات العامة حول عدد كبير من المواضيع الاجتماعية في سن مبكرة،فهناك مشكلة الكحول والمشروبات الروحية والمخدرات المنتشرة في عدد كبير من البلدان،

والتي تجعل نسبة الإدمان في تصاعد مستمر، ومثال على ذلك ما أثبتته الإحصاءات أن ثلثي المراهقين الأميركيين قد تعاطوا نوعاً من المخدرات على الأقل وذلك قبل تخرجهم من المدارس العالية .

وإذا وضعنا قضية تعاطى المواد المخدرة جانباً، فهناك عدد من المواضيع الأخرى والتي لا تقل أهمية عن المخدرات وهي الحفاظ على النظر، والسمع والوزن،وهي من الأمور التي تستلزم الانتباه خلال فترة المراهقة،لتفادي مخاطرها قبل استفحالها، ويقول باحث في إحدى جامعات الولايات المتحدة، إن إبعاد المراهقين عن الأنظمة التي تهتم بالصحة هي واحدة من أهم المشاكل عند اليافعين والمناهزين للبلوغ، أضف إلى ذلك أنه عندما يتلقى أولئك المراهقون العناية الطبية، فإنها أحياناً لا تحقق احتياجاتهم الخاصة .

العلاج الروتيني

من الصعب على المرء التصور بأنّ فتى في سن المراهقة ينمو جنسياً وجسدياً ويزداد طوله يوماً بعد يوم، يحتاج إلى مراعاة وعناية طبية، فعلى كل الفتيان والفتيات اليافعين في سن المراهقة مهما كانوا جميلين وبنيتهم الجسدية قوية، أن يتقدموا لتقييم طبي يؤمن حاجاتهم للمحافظة على سلامتهم ونموهم الطبيعي – فبعض المشاكل النفسية والجسدية والاجتماعية يمكن أن تختبئ وتتواري خلف الملامح الخارجية لإنسان صحيح الجسم – ويذكر أحد الأطباء عن إحدى

الأمهات أن ابنها هو صورة عن الصحة بكل معناها، إلا أنه بعد إجراء الفحوصات الطبية، تبين أن الفتى مصاب بثلاثة أمراض داخلية وهي حساسية قوية، ضعف في الأمعاء وألم الظهر المزمن .

فالمشاكل عند المراهقين في بعض الأحيان تكون جسدية فقط كفقدان السمع وكسر في العظم أو زائدة ملتهبة، وأحياناً أخرى تكون نفسية كالخوف والاضطراب، وتظهر هذه الأنواع عبر ظواهر جسدية معينة، فمن المعقول أن يتعرض أي مراهق لألم المعدة المتواصل بسبب مروره في فترة كرب أو عذاب ذهني لا يسبب خلل في أي شيء من أعضاء الجسم .

فإذا تركنا مشكلة العائلة المتوترة أو وضع المدرسة من دون حل عند المراهقين، فقد تؤدي تلك المشكلة إلى تعب وإرهاق ومرض جسدي، ومن هنا نتعرف إلى ضرورة العلاج النفسي والجسدي، بالإضافة إلى حاجتنا إلى نظرة الأطباء عن كثب وتقريرهم حول تطور صحة المراهق لتحديد ما إذا كان نموه وبلوغه الجنسيان يتوافقان مع تطور نموه الطبيعي أو الجسدي .

والمراهقون أيضاً بحاجة إلى مرشد ليتمكنوا بواسطته أن يتفهموا التغيرات التي تطرأ على أجسامهم وما الذي سيمرون به من تقلبات، فإذا أراد الأهل الاهتمام بأبنائهم في المستقبل فهم بحاجة إلى كل تلك المعلومات .

فالندوات والمحاضرات الصحية في المدارس العالية لها أهميتها الكبرى، وكما أن البالغين والمتقدمين في السن بحاجة إلى العودة من حين لآخر إلى الأطباء لاستشارتهم فكذلك المراهقون الذين سيكونون البالغين في المستقبل، هم بحاجة أيضاً إلى تلك الإرشادات .

الكمال الجسدي

البداية الجيدة لاهتمام المراهق بصحته تكون عن طريق زيارته لأخصائي في الطب الفيزيائي أو الجسدي بحيث تبدأ عملية البحث عن أي خلل في الجسم ويتم ذلك خلال فحص شامل للجسم من الرأس حتى أخمص القدمين للكشف عن بعض الأمراض التي قد تكون شائعة أو نادرة بين المراهقين،وتفادي خطرها، فالحناء العمود الفقري عند الأطفال المعروف بسكوليوسيز (Scoliosis)، يحتاج الكشف إلى اختبار طبي خلال فترة المراهقة الأولى مما يؤدي إلى تفادي المريض خطره بتلقيه العلاج المبكر، وقد تبين أن عدداً من الفتيان والفتيات من الذين لم يتعرضوا لهذا الاختبار وقعوا ضحية هذا المرض .

تعتبر حاسة النظر من الأمور المهمة عند المراهقين إذا أردنا الكلام عن عدة نواح جسدية، فخلال فترة الفتوة والمراهقة تطرأ تغيرات على شكل العين كجحوظها مثلاً، الذي قد يتسبب في بعض المشاكل في حاسة النظر عند المراهقين بمن فيهم هؤلاء الذين لم يعانوا من أي مشكلة في النظر سابقاً، فبعضهم قد يجد صعوبة في التمييز عن بعد أو عن قرب .

وبعد حاسة النظر تأتي مشكلة حب الشباب والتي تتفاقم في هذه الفترة، وهي نتواءات دهنية تظهر على جلد المراهق وخاصة الفتيان، ولقد تبين أن زيادة في كمية هرمون التستستيرون (Testosterone) هو أحد الأسباب التي تؤدي إلى ظهور حب الشباب، خلافاً للمعتقدات الشائعة بأن بعض المواد مثل الشوكولا والكولا والبطاطا المقلية (Chips) هي التي تسبب ذلك، فالحمية تلعب دوراً ضئيلاً في تطور ونمو هذا المرض، وبالرغم من عدم وجود علاج ناجح للقضاء على حب الشباب، إلا أن هنالك أساليب ووسائل طبية عديدة للسيطرة على المرض، والعمل على عدم تفشيه في أنحاء الجسم .

أما من ناحية حاسة السمع،وبالرغم من أن المراهقين لا يبدون أي اهتمام لهذه الناحية الصحية، فهناك الكثير من الآباء والأمهات ممن يبدون الخشية من وقوع أبنائهم في مشاكل سمعية نتيجة الاستماع للموسيقى الصاخبة، وحول هذا الموضوع يطرحون السؤال التالي : هل الأولاد في سن المراهقة ممن يواظبون على سماع أجهزة الستيريو الخافتة معرضون لفقدان السمع ؟

يمكن الرد على هذا السؤال بـ (لا) لأن الشواهد على هذا الرأي غير موجودة، أما بالنسبة لباقي الأمراض، فعلى الأهل أن يهتموا بإعطاء أبنائهم جرعات اللقاحات في أوقاتها المحددة، ونذكرهم باللقاحات التي تهمل في أغلب الأوقات، والجرعات التذكيرية للكزاز

والخانوق والتي يجب أن تؤخذ في سن الخامسة عشر، وبعد كل عشر سنوات، ولا ننسى اللقاح ضد النكاف – أبو كعب – الذي يهمل نهائياً لدى بعض المراهقين .

فالصبيان الذين يصابون بالنكاف بعد البلوغ يتعرضون لخطر الإصابة بمرض إفساد الخصيتين (Orchitis) الذي يحدث غالباً لدى عشرين بالمئة من الحالات حسب ما ورد في تقارير أحد مراكز الأبحاث في الولايات المتحدة الأميركية، وبالرغم من أن مرض إفساد الخصيتين يؤدي إلى تقلص الخصيتين، فإنه من غير الاعتيادي أن يتطور هذا المرض ليصل بصاحبه إلى حالة العقم .

ومن أجل الوصول إلى أفضل النتائج الصحية يتوجب على كل إنسان في عمر المراهقة إجراء فحص طبي شامل مرة واحدة على الأقل، وبعض هذه الفحوصات يمكن تعليمها للفتيان والفتيات في فترة المراهقة ليقوموا بها شخصياً بين فترة وأخرى، فعلى الفتاة الناضجة جنسياً أن تتعلم كيفية إجراء الفحص الذاتي لتمييز سرطان الثدي، وعلى الفتى معرفة طريقة تمييز سرطان الخصيتين رغم أن سرطان الثدي نادر الحصول عند الفتيات المراهقات، إلا أن إجراء الفحوصات الذاتية أمر جيد وجدير بالتطبيق، ومن ناحية ثانية، فعلى الفتى أن يتعلم كيفية فحص الخصيتين لاكتشاف مبكر لأي ظاهرة غير طبيعية كي يتجنب مشاكل عديدة .

بعض الاهتمامات

إن الأمـراض والظـواهر الصـحية المشـتركة لـدى أفـراد العائلـة كالأمـراض الوراثية، تضع المراهقين الذين ينتمـون إلى العائلـة في خطـر داهم، ممـا يدعو أخصائي الصحة لإجراء بعض الفحوصات بالإضـافة إلى الفحوصات العاديـة كفحص الدم لتبيان نسبة الكوليسترول وذلـك في حال كان أحد أفراد العائلة مصاباً بالأزمة القلبية .

ويعتقد أحد الأطباء أن فحص الكوليسترول هـو واحـد مـن أهـم الفحوصـات لـيس فقـط في وجـود حـالات إصـابة بالأزمـة القلبيـة في العائلة، ولكن أيضـاً في حالات الوزن الزائد وقلة التغذية عند الأولاد، ويقول طبيب آخر بأنه يخضع جميـع مرضـاه إلى فحـص الكوليسـترول، وقد يعود ذلك لخبرته الطويلة في حقل علاج الأمراض الداخلية .

أما بالنسبة لطبيب أخصائي في أمراض سـن المراهقـة، فيقـول إنـه يجـري فحصاً طبياً شاملاً لجميع مرضاه في سـن الخامسـة عشـرة مـع أن هذا الفحـص ليس معتمداً عند غيره من الأطباء، ويشتمل على عشرات من الفحوصـات لمختلف أعضـاء الجسـم بمـا فيهـا فحوصـات الكليـة، وتخطيط القلب، وقد يتبين للإنسان أهمية هـذه الفحوصـات مـع مـرور السنين .

ويذكر هذا الطبيب أن تلك الفحوصـات تشـعره بالارتيـاح – أمـا بالنسبـة للمـراهقين ذوي البشـرة السـوداء، فمـن البـديهي أن يجـروا

الفحوصات اللازمة للتأكد من عدم الإصابة بفقر الدم الذي يتميز بانحناء كريات الدم (Sickle Cell Anemia) والذي يظهر عادة عند المراهقين، وخاصة لأنه يأثر حقاً على مقدرة الإنجاب بعد سنين، فإذا كان كل من الأب والأم يحملان في دمهما خلايا هذا الداء، فانتقال الإصابة المزمنة إلى طفلهما هي بنسبة خمس وعشرين بالمئة، والأطباء في الوقت الحاضر قادرون على مداواة المصابين بهذا المرض ولكنهم عاجزين عن شفائهم بشكل تام .

الطب الوقائي

يقول أحد الأطباء واضح أن تصرفات المراهقين لها التأثير الأكبر على صحتهم في سن النضوج، ومن العلوم أن تغيير نمط حياة المراهقين هو أسهل من تغيير نمط حياة الناضجين والبالغين، والتي تعتبر الحياة ثابتة لديهم، ويعتبر هذا الطبيب أن العمل مع المراهقين أمر مريح لسهولة تغيير نمط حياتهم الصحية، واحد هذه الأمور التي يمكن تغييرها هي الحمية، فالمراهقون يهتمون الآن بما يأكلون أكثر ممن سبقهم منذ عشر سنوات، فهم يسألون دائماً عن أمور عقلانية تعني بشكل الجسم والبدانة، ومن المفروض عليهم أن يسألوا أسئلة من هذا النوع .

فنسبة البدانة عند المراهقين في تصاعد مستمر، فقد قفز معدل البدانة عند المراهقين إلى تسع وثلاثين بالمئة ما بين عام 1960م وحتى عام 1980م، وبالرغم من أن الأطباء يتساءلون عن سبب هذا الارتفاع،

ومع محاولاتهم المتكررة لمعرفة السبب، فإنهم يقترحون الوقاية كحل لهذه المشكلة .

ويقول أحد الباحثين في هذا الصدد إننا قد أصبحنا مجتمعاً شرهاً وميالاً للطعام، تاركاً التمارين الرياضية جانباً، لذلك على المراهقين الاستفادة من هذا الاقتراح، والمساواة بين الطعام وممارسة الرياضة البدينة .

والبدانة خطر بحد ذاتها، ولكن الأشد خطراً، أن المراهق البدين سيكون رجلاً بديناً في المستقبل، مما سيزيد مشاكله الصحية، فالبدانة قد تتسبب في الإصابة بالأمراض المزمنة، كارتفاع ضغط الدم والأزمات القلبية وداء السكر .

ومن ناحية أخرى تبرز مشكلات عديدة تؤثر على الصحة كظاهرة الأنوركسيا نرفوزا (Anovexia Nervosa) أي فقدان الشهية تجاه الطعام، وبالرغم من أن هذه الظاهرة تؤثر على عدد قليل من المراهقين ، وبالأخص الفتيات، فهي تعتبر مشكلة صحية تضاهي مشكلة البدانة، والسبب هو أنها تحمل مخاطر لا تقل أهمية عن مخاطر البدانة، ففقدان الشهية للطعام من خلال فترة النمو السريع – أي المراهقة – يمكن أن يؤخر هذا النمو ويوقفه أحياناً ، فالتغذية الجيدة ضرورية، والمشاكل المتعلقة بالبدانة وفقدان الشهية وعدم اتباع النظام في الأكل تتطلب مساعدة أخصائيين ومحترفين في هذا المجال .

المخاطر التي تهدد صحة المراهقين

تـذكر إحـدى الأخصـائيات أن المشـاكل الصـحية الأساسـية الـتي تواجـــه المراهقين اليوم، ترتبط مباشرة مع التصرفات الـتي لا تخلـو مـن المخاطر، والتـي يتميز بها المراهقون خلال هذه الفترة من حياتهم، فهـم يخـتارون أنماط الحياة المحفوفة بالمخاطر والـتي تؤهلـهم للوقـوع ضـحايا لعدد كبير من المشاكل تتفـاوت بأنواعهـا مـا بـين الإدمـان والانتحـار والأمـراض الجنسـية،ولكن لـيس كـل مـن تعـاطى الكحـول سيصـبح مدمناً،ولـيس كل مـراهق مارس الجنس سيصـاب بـأمراض زهريـة، إلا أن نسبة حصول هذه المشاكل في تصاعد مستمر .

إنَّ النمـو هـو مخـاطرة كمـا يقـول أحـد الأخصـائيين، فنسـبة الانتحـار والاكتئاب باتت مرتفعة هذه الأيام، فإثني عشـر مراهقـاً مـن أصـل ألف مراهـق ينتحـرون، ولكـن هـذا لا يعـني أن المراهـق في كـل الحالات يفضل أعمال المخاطرة فقد كان النمو من الأمور الصـعبة منـذ ثلاثين عاماً، إلا أن بعـض المخاطر قد ازدادت حدتها أو خفت بعـض الشيء في أيامنا هذه ومثال على ذلـك ما سببته سهولة قيـادة السـيارات واهتمام المراهقين بها وقيادتها أحياناً وهم سكـارى مما يـؤدي حسـب الإحصائيات إلى التسبب في أكثر من ستين بالمئة من ضحايـا المـراهقين الإجمالي، وإن المراهقين في أكثر من نصـف هـذه الحـوادث كـانوا فـي حالة ضياع نتيجة الإكثار من شرب الكحول .

والمخاطر الصحية عند المراهقين الناضجين في معظمها،تنبعث من العادات التي تعتبر نموذجية أو مثالية لدى المجتمع بدلاً من اعتبارها غير طبيعية، فشرب الكحول مقبول في بعض المجتمعات وبالتالي فإن تعلم طريقة الشرب تعتبر طبيعية ولكن هذا لا ينفي ضررها،فمراهق في السابعة عشر من عمره،يشرب الكحول خلال أحد الاحتفالات مرة كل شهرين، ليس بعيداً عن الخطر، ولكن ذلك يعتبر طبيعياً من قبل بعض أفراد المجتمع، ومن ناحية ثانية، فإن مراهق في سن الثانية عشرة من عمره، يتعاطى الكحول بانتظام معرض لخطر أشد، ومن هنا نرى أن التماشي مع وجود الكحول والمخدرات والإقبال عليها ظاهرة يهتم بها المراهقون أنفسهم .

فقد دعا أحد الأطباء مجموعة من المراهقين تتراوح أعمارهم ما بين الإثني عشر والثالثة عشر عاماً خلال فترات منتظمة للاستماع إلى محاضرات تختص بالجنس، ورأى أن اهتماماتهم لا تنصب على الجنس، إنما تنصب بنسبة أكبر على تعاطى المخدرات، وعندما سأل التلاميذ عن مشاكلهم صرحوا بأن اثنين من اهتماماتهم هما الكحول والمخدرات، وضغوطات الرفاق من نفس العمر، وأن هاتين المشكلتين مترابطتان مع بعضهما البعض كما يقول أحد الأطباء .

إنّ الطروحات حول الجنس يمكن أن تكون معقدة،فنصف المراهقين يكونون قد مروا في تجارب جنسية قبل تخرجهم من المدارس

الثانوية، ويترتب على هذه الممارسات نتائج عديدة وسيئة كالحمل غير المرغوب فيه، أو انتشار الأمراض المتناقلة جنسياً، فالمراهقون معرضون بنسبة عالية للإصابة بالأمراض الزهرية، وعلى ضوء هذه المعلومات نرى أن المراهقين يجب أن يحصلوا على المعلومات الكاملة حول هذه المشاكل ومضاعفاتها كي نصل إلى حل لهذه المشكلة، ويقول أحد الأطباء إن المراهقين يحصلون على هذه الحقائق عن طريق صديق لهم من نفس العمر أو من مصادر أخرى غير موثوق بها عند المراهقين .

والعلاقة الجيدة يمكن أن تنشأ بين المراهق والطبيب، بحيث يصبح بإمكان المراهق أن يصرح للطبيب عن أي شيء يدور في فكره فتكون استشارته موجهة نحو خبير في الصحة وليس لحو صديق غير مسؤول .

وهنا يتبادر إلى أذهاننا السؤال التالي : هل الأهل قاصرون عن مساعدة أبنائهم في هذه الحالة ؟

الجواب : هو لا، ولكن مع نمو المراهق يشعر باستقلالية في نفسه بحيث لا يشعر بالارتياح حين يوجه أسئلته إلى أبيه أو أمه، وإذا أخذنا بعين الاعتبار ميل المراهقين لممارسة المخاطر، فإنه من البديهي أن العلاج الطبي هو جزء من فترة النمو عند المراهقين .

اتخاذ القرارات الصحية

إن إرشاد وتوجيه المراهقين نحو حياة صحية أفضل ليس بالمهمة السهلة، فليس سراً أن تفرض على المراهق ماذا يأكل، فكل عادات وممارسات المراهقين مرتبطة بالحكم الذاتي المسيطر عليهم، ومن الضروري أن نترك للمراهقين حق اتخاذ بعض القرارات في هذا المجال، غير أن الأهل يمكن أن يكونوا بارزين بآرائهم إلا أن عليهم إرشاد أبنائهم إلى أهمية العلاج الطبي .

فهناك عدد كبير من الأطباء يقدر بحوالي ألف مدربين على معالجة مشاكل المراهقة ينتشرون سنوياً في إنحاء البلاد،إلا أن أطباء من نوع آخر كالأخصائيين في طب العائلة، يمكن أن يفوا بالغرض آخذين بعين الاعتبار متطلبات وحاجات المراهقين .

إن أهم الأشياء في حياة المراهق هي العمل على معالجة المشاكل قبل وقوعها، والعمل على التأكد من عدم وقوع المراهقين في أزمات شديدة، فإذا نظرت إلى المراهقين تجد نفسك تدفعهم دفعاً وسط صراخهم إلى عيادة الطبيب، ومن الصعب على الطبيب المداوي أن يؤسس الصداقة بينه وبين المراهق، بالإضافة إلى عدم قدرته على إعطاء العلاج الناجح للمشكلة .

وأخيراً، فإن فرص النجاح في علاج مشاكل المراهقة موجودة، ويمكن الحصول عليها بالمساعدة الطبية .

هل يوجد علاج للإيدز ؟!

حالياً العلاج مفقود، وكذلك اللقاح الواقي من العدوى، والطريقة الوحيدة لكبح انتشاره هي بالإطلاع والمعرفة .

كيف تقي أولادك من إيدز ؟!

كأم أو كأب لا تستطيعان التحكم بتصرفات أولادكما، والطريقة الوحيدة هي بتنويرهم وتعليمهم، أولادكما سمعا ولا غرو بإيدز، قد يكون الفزع استولى على مشاعرهم، وقد تكون المعلومات التي أطلعوا عليها خاطئة بعيدة عن الحقائق، وفي مكنتكما تصحيح معلوماتهم،وفي الوقت نفسه طمأنتهم إلى سلامتهم وأنتما تبحثان معهم .

أهم خطوة هي الأولى – إبداء في الكلام، لا تنتظرا منهم أن يستهلوا البحث :

بيد أن العديد من الأهل يكابدون الصعاب متى خاضوا في حديث الجنس والموت والمخدرات، وكلها مواضيع ترد في الحديث عن إيدز، ولكن كوالدين لا تتذرعا بالانفعال متى امتنعتما عن الحديث، ولم تبحثا معهم في خطر المرض المميت .

ماذا تقولان لأولادكما ؟!

الخطوة الأهم هي الأولى – استهلا الكلام، لا تتريثا انتظاراً لما يقوله أولادكما، لا تنسيا العلاقات التي تربط الجنسين، إنها تبدأ قبل سن

العشرين، إن المصابين بإيدز من المراهقين لا تزيد نسبتهم على واحد في المئة، وهم متعرضون للمرض لأن العديد منهم بدأوا يختبرون الجنس والمخدرات .

- ابحثا في معلومات لا تعلو عن مستوى فهمهم .
- اجمعا المعلومات الصحيحة عن إيدز، علما اولادكما كيف يستطيعون التقاط المرض، وكيف لا يستطيعون .
- انتبها لمخاوف أولادكما، فبعضهم يرتعد خوفاً من احتمال الوقوع في مخالب المرض الذي يعقبه الموت، أكدا لهم أن إيدز مرض مهلك، وأن في استطاعتهم تجنبه، والاحتفاظ بسلامتهم وحياتهم، إن هم استمروا في تجنب المجازفة والمخاطرة .
- اكتشفا ما كونه أولادكما من آراء عن إيدز صححا الآراء الخاطئة .
- بينا لهم أن فيروس إيدز ينتقل عادة بالممارسة الجنسية أو باستعمال إبر المخدرات الملوثة .
- بينا لهم أن الاتصال العادي حتى مع مصاب بإيدز يخلو من الخطر.
- حذراهم من أي اتصال جنسي، لأنه عصيان وغواية، ولأنه استفزاز للشيطان بغروره، وهو محرم في كل دين ومذهب قبل

الزواج الشرعي، وهو الموصوم منذ القدم بالزيغ والضلالة، أكدا لهم أنه الخطر الأكبر والمدخل الأوحد تقريباً إلى المهلكة .

ماذا تفعلان متى أصيب أحد بإيدز ؟

إذا أصيب أحد أعضاء الأسرة أو قريب من أقربائها، أو صديق بأيدز ، تواجه الأسرة حالة من الضغط النفسي والكآبة،إبذلا التأييد، أعربا عن اللوعة، اظهرا التفهم، ولكن ابقيا على العلاقة كما كانت قبل الإصابة .

لا تتصرفا بسلبية مع المصاب أو أسرته، فالمقاومة هي ضد المرض لا ضد إنسان .

ماذا عن خطر إيدز في المدرسة ؟!

لم يصب أحد بإيدز في المدرسة، وإذا ابتلى المعلم بالمرض فهو لا يمثل الخطر للتلامذة، وإذا جلب تلميذ إيدز من الخارج فهو لا يعدي رفاقه .

الخطر الأكبر كما قلنا هو سقوط التلميذ في هوة التجربة، وما يعقب التجربة من ندم، وما تورثه من مكروه .

الخطر الأكبر هو أن يسدر التلميذ في غيه ويمضي في عمايته ضارباً عرض الحائط بنصائح والديه وتحذيرهما .

المراجع

- مخاوف الأطفال د. السيد محمد خيري.
- مساعدة الأطفال على حل مشكلاتهم – الأستاذ صلاح الدين لطفي.
- مساعدة الطفل على إجادة الكلام صلاح الدين لطفي.
- مشكلات الطفولة والمراهقة د. عبد الرحمن العيسوي.
- المشكلات الانفعالية للمرض د. السيد محمد خيري.
- تربية الطفل ومبادئ علم النفس إملي عبد المسيح وغيرها.
- محاولة في تفسير الشعور بالعداوة الدكتور سيد عويس.
- سيكولوجية اللعب سوزانا ميلر.
- سيكولوجية اللعب والتربية الرياضية ليلى يوسف.
- الصحة النفسية حمدي حنبليز
- التأهيل الإسلامي لرعاية الشباب د. محمد عزمي صالح.
- اتجاهات حديثة في الترويح وأوقات الفراغ د. كمال درويش وغيره.
- نشاطات علمية للأطفال دين ويلو .
- كيف تساعد الأطفال على النجاح في المدرسة – سامي علي الجمال.

- كيف تستمتع بوقت الفراغ د. محمد أحمد الغنام.
- كيف تعلمين طفلك أسرار الحياة المكتب المصري للطباعة والنشر.
- كيف تكون أباً ناجحاً د. إبراهيم حافظ.
- كيف تكون فلسفتك في الحياة د. محمد أحمد الغنام.
- كيف تنشئ أطفالك يعتمدون على أنفسهم عايدة الرواجبة.
- كيف نبني الثقة بين الآباء والأبناء عايدة الرواجبة.
- كيف نربى أطفالنا تعريب / إميل خليل بيدس .
- كيف نساعد الأطفال على تنمية قيمهم الخلقية د. سامي علي الجمال.
- كيف نعاون الأخوة والأخوات على التفاهم د. سعد دياب.
- كيف نعيش مع الأطفال سامي علي الجمال.
- كيف يلعب الأطفال الأستاذ محمد عبد الحميد أبو العزم.
- كيف يلعب الأطفال للمتعة والتعلم جان شك جرد سمان .

سن البلوغ عند الأطفال وكيفية التعامل معهم





تصميم: نائل هوجلي
079 7212693

يطلب من:
مركز الرائد للخدمات الطلابية
الأردن - عمان - شارع الملكة رانيا - عمارة رقم 233
ص.ب 836 - الرمز البريدي 11941
تلفاكس: 0096265356849 . موبايل: 00962796612512
بريد الكتروني: dar_mostasharoon@hotmail.com



9 789957 603014

المستشارون للنشر والتوزيع